

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Ústav translatologie

Bakalářská práce

Jana Vaněčková

**Komentovaný překlad: Bernardo Stamateas: Gente tóxica:
Cómo tratar con las personas que te complican la vida**

Annotated translation: Bernardo Stamateas: Gente tóxica:
Cómo tratar con las personas que te complican la vida

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí práce PhDr. Vandě Obdržálkové, Ph.D. za její odborné vedení a za cenné připomínky a komentáře.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

.....

Jana Vaněčková

Abstrakt

Tato práce se skládá ze dvou částí. První část tvoří překlad úvodu a necelých dvou kapitol z knihy argentinského psychologa a teologa Bernarda Stamatease *Gente tóxica: Cómo tratar con las personas que te complican la vida*. Jedná se o knihu osobního rozvoje, která je určena pro širokou veřejnost. Autor zde popisuje různé typy osob, které nám mohou komplikovat život. Jsou to například lidé s tendencí manipulovat s ostatními, psychopati, nebo osoby, které si neustále na všechno stěžují, a další. Autor v této publikaci rovněž uvádí rady, jak těmto lidem čelit a nenechat se jimi ovládat. Druhá část obsahuje komentář překladu, v němž jsou na základě překladatelské analýzy originálu uvedeny zvolené překladatelské postupy, problémy, které se během překladu vyskytly, a způsob, jakým byly tyto problémy vyřešeny.

Klíčová slova: komentovaný překlad, populárně naučný styl, psychologie, překladatelská analýza, španělština, překladatelské problémy, vina, závist

Abstract

The thesis consists of two parts. The first part contains the Czech translation of the introduction and first two chapters of the book of the Argentine psychologist and theologian Bernardo Stamateas *Gente tóxica: Cómo tratar con las personas que te complican la vida*. It is a self-help book for the general public. The author describes different types of persons who can complicate our life, for example people with tendencies to manipulate others, psychopaths or people who tend to complain frequently. The author presents some recommendations on how to resist these people and how to prevent them from controlling us. The second part is a commentary where translation procedures, problems encountered while translating and their solutions are described on the basis of the translation analysis of the original text.

Key words: annotated translation, expository texts, psychology, translation analysis, Spanish, translation problems, guilt, envy

Obsah

| | |
|---|-----------|
| 1. Úvod | 7 |
| 2. Překlad | 8 |
| 3. Komentář | 28 |
| 3.1 Překladatelská analýza výchozího textu | 28 |
| 3.1.1 Vymezení stylu komunikátu | 28 |
| 3.1.2 Vnětextové faktory | 29 |
| 3.1.2.1 Autor komunikátu a jeho vznik | 29 |
| 3.1.2.2 Záměr autora | 29 |
| 3.1.2.3 Příjemce | 29 |
| 3.1.2.4 Médium | 30 |
| 3.1.2.5 Místo | 30 |
| 3.1.2.6 Čas | 30 |
| 3.1.2.7 Důvod | 30 |
| 3.1.2.8 Funkce komunikátu | 31 |
| 3.1.3 Vnitrotextové faktory | 31 |
| 3.1.3.1 Téma a obsah | 31 |
| 3.1.3.2 Presupozice | 31 |
| 3.1.3.3 Kompozice | 32 |
| 3.1.3.4 Neverbální prvky | 32 |
| 3.1.3.5 Lexikální prostředky | 32 |
| 3.1.3.6 Syntax | 33 |
| 3.1.3.7 Suprasegmentální prvky | 33 |
| 3.2 Metoda překladu | 36 |
| 3.3 Typologie překladatelských problémů a jejich řešení | 37 |
| 3.3.1 Lexikální rovina | 37 |
| 3.3.1.1 Názvy jednotlivých kapitol a podkapitol vyjadřující pojmenování toxických lidí | 37 |
| 3.3.1.2 Některé problematické výrazy | 38 |
| 3.3.1.3 Frazeologismy | 40 |
| 3.3.1.4 Slovnědruhová transformace | 42 |
| 3.3.1.5 Vynechávky | 42 |
| 3.3.2 Syntaktická rovina | 43 |
| 3.3.2.1 Souvětí | 43 |
| 3.3.2.2 Odstavce | 44 |

| | |
|---|-----------|
| 3.3.2.3 Reformulace | 45 |
| 3.3.3. Gramatická rovina | 46 |
| 3.3.3.1 Neurčité slovesné tvary | 46 |
| 3.3.3.2 Aktivní a pasivní konstrukce | 50 |
| 3.3.4 Formální a mimojazyková rovina..... | 51 |
| 3.3.4.1 Uvozovky | 51 |
| 3.3.4.2 Interpunkce | 52 |
| 3.3.4.3 Odrážky | 53 |
| 3.3.4.4 Odlišnosti ve zvýraznění textu | 54 |
| 3.3.5 Pragmatická rovina..... | 55 |
| 3.3.5.1 Oslovování..... | 55 |
| 3.3.5.2 Testové otázky a jejich vyhodnocení | 56 |
| 3.3.5.3 Příběhy..... | 57 |
| 3.3.6 Nedostatky ve výchozím komunikátu..... | 57 |
| 4. Závěr | 58 |
| 5. Bibliografie | 59 |
| 6. Příloha..... | 62 |

1. Úvod

Cílem této práce je překlad úvodu a necelých dvou kapitol z knihy argentinského psychologa a teologa Bernarda Stamatease s názvem *Gente tóxica: Cómo tratar con las personas que te complican la vida* ze španělského do českého jazyka. Při překladu bylo třeba si uvědomit, že obě kultury mají odlišné konvence, které bylo nutné přizpůsobit cílové kultuře. Výběr nejvhodnějšího překladatelského řešení z více variant byl uskutečněn na základě komplexní analýzy výchozího textu, která zároveň napomáhala i při řešení problematických míst, jež se během překladu vyskytly. Zároveň bylo nutné nahlédnout do odborných publikací, které se zabývají nejen tématem výchozího textu, ale také specifickými rysy výchozího a cílového jazyka či samotným procesem překladu. V komentáři bude podrobně popsána překladatelská analýza výchozího textu, metoda překladu a zvolené způsoby překladatelských řešení při překladu problematických částí ve výchozím textu.

2. Překlad

ÚVOD

Každý z nás se někdy v životě setkal s problematickým člověkem (šéfem, kamarádem, příbuzným apod.). Kdo se nikdy nestřetl s manipulátorem, který chtěl, abyste udělali vše, co vám nařídil; s psychopatem, který se rozhodl vám komplikovat život; s autoritativním šéfem, který si myslel, že mu budete k dispozici dvacet čtyři hodin denně; se závistivým přítelem, který bedlivě sledoval, čeho jste dosáhli, nebo s pomlouvačným sousedem, který hlídal, v kolik hodin jste odešli, nebo v kolik jste se vrátili a s kým? Kromě bolesti, kterou nám tito lidé způsobili, v nás přetrvávají otázky, které nám zaseli do hlavy, jako: Co mám dělat? Jak si mám nastavit hranice, aniž bych tím ublížil sobě nebo ostatním? Jak dosáhnu toho, aby tito *toxičtí lidé* nevstupovali do mého intimního prostoru?

O tom všem pojednává tato kniha.

Často dovolíme, aby do našeho nejdůvěrnějšího soukromí vstupovaly drbny, závistivci, psychopati, nafoukanci, panovační nebo průměrní lidé, zkrátka lidé toxičtí, pomýlené osoby, které neustále hodnotí, co říkáme a co děláme, nebo co neříkáme a co neděláme. Zdůrazňují naše slabosti, zatěžují nás a vyvolávají v nás frustraci. Všímají si chyb ostatních, ale nezajímají se o ty svoje. Nedovolte nikomu, aby převzal kontrolu nad vaším životem, ani aby bojkotoval vaše sny!

Spojte se se slušnými lidmi, věřte sami sobě. Máte na to! Pokud budete mít jasnou představu o svém životním cíli a snech, dokážete ovládat své emoce a rozhodnout se, kdo vás bude na vaší cestě doprovázet. Problém je, když si lidi, kteří nás mají doprovázet, vybereme dříve, než si ujasníme směr svého života. Cíl vašeho života patří jen vám a jen vy o něm můžete rozhodovat. Výsledek je jen na vás. S každým dnem si klad'te větší cíle. Někteří lidé vám pomůžou realizovat vaše sny, jiní budou všemi vašimi návrhy opovrhovat. Řečem a výhradám toxických lidí nikdy nevěřte. Pokud někdo nemá radost z vašich pokroků a snů, ať si říká, co chce; vy pokračujte na své cestě k cíli a od těch, kteří nemají radost z vašich úspěchů, se držte dál. Na názory toxických lidí nedbejte, zbavte se kritiků a osvobod'te se od toho, co vám říkají, nebo jak s vámi jednají. Nikoho si neidealizujte a od nikoho nic nečekejte.

Jednotlivé kapitoly této knihy lze číst samostatně; každá z nich má začátek a konec, spojuje je však stejné téma: toxičtí lidé. Můžete začít číst, odkud chcete, nebo od kapitoly, o které si myslíte, že je *pro vás*, a přitom mějte na paměti, že se

od všech typů toxických lidí můžete osvobodit. V této knize naleznete techniky, které můžete vyzkoušet. Jakmile je jednou použijete a osvobodíte se od falešných a cizích pocitů viny, otevře se před vámi cesta duševní nezávislosti. Je na čase, aby si každý dal předsevzetí být vynikající v oblasti, která je mu vlastní; nespokojme se s málem. Změnit se je jednoduché, je to pouze rozhodnutí, které dnes máte na dosah. Naučme se vyjednávat, ale nezříkejme se svých práv, neboť ta nám náleží. Máme k dispozici dvě nezbytná slova: *ano* a *ne*; obě nám pomůžou nalézt řešení jakékoli rozepře, která v mezilidských vztazích nastane. Jsme součástí společnosti, jsme společenští tvorové, a proto se potřebujeme naučit navazovat vztahy zdravým způsobem. Vítejte ve světě lidí! Žít vedle sebe je náročné, ale možné.

Na závěr bych chtěl upřesnit, že používání termínu „toxický“ pro označení škodlivých účinků chování některých lidí není můj výmysl. Tento termín se v souvislosti s lidskými vztahy používá přibližně od 80. let. minulého století. Hovoří se například o „toxických zvycích“, „toxických lidech“, „toxických vztazích“, „toxických vůdcích“, a dokonce o „toxických organizacích“. A konečně bych rád poděkoval všem toxickým lidem za to, že mě inspirovali k napsání této knihy. Hodně zdaru!

BERNARDO STAMATEAS

OBVIŇOVATEL

Takhle se mi odvděčuješ za to, co jsem pro tebe udělala?

MATKA K SYNOVI

1. VINNEN NEBO NEVINNEN?

Vina je jednou z nejvíce negativních emocí, jaké člověk může zažívat, a zároveň jedním z nejvyužívanějších způsobů manipulace s ostatními. Psychologové definují vinu jako *rozpor mezi tím, co jsme udělali a co jsme měli udělat; mezi tím, co udělat chceme, a co bychom udělat měli*. Vina je emoce, která nás ochromuje a brání nám nadále rozvíjet všechny náš potenciál; je to pomsta, hněv a bojkot namířený proti sobě samému.

Žít s pocitem viny znamená žít s doživotním trestem. Je to odsouzení k nespokojenosti způsobené neustálými výčitkami vůči životu, který žijeme. Otázkou však zůstává, jestli je tento život naším osudem, nebo výsledkem špatné volby či rozhodnutí.

„Padesát z devadesáti nemocí způsobuje pocit viny a zbylých čtyřicet nevědomost.“

Anonym

Všechny lidské bytosti směřují k nalezení štěstí. Byli jsme stvořeni k tomu, abychom si užívali, rostli, vyvíjeli se, naplňovali své životní cíle, uspokojovali své potřeby a dosáhli radosti, po které tak toužíme. Člověk má základní potřeby, které musí být naplňovány, aby mohl žít bez pocitu viny a překonal tak každou překážku, která se ho pokusí zastavit. Podívejme se na některé z nich:

- **Fyziologické potřeby:** Můžeme je uspokojit dodržováním určitých pravidel, kam patří například zdravé stravování, cvičení nebo pravidelné prohlídky u lékaře.
- **Emoční potřeby:** Člověk je tvor společenský. Proto potřebuje navazovat vztahy se svým okolím, máje na paměti, že může svůj život sdílet s ostatními, aniž přestane být sám sebou. Vztahy s lidmi, kteří nám jsou podobní a obohacují náš život, nám umožňují dosáhnout emoční pohody, naplnění a pocitu, že jsme schopni růst a rozvíjet se ve svém kulturním prostředí.

- **Intelektuální potřeby:** Jsou uspokojovány s tím, jak postupně rosteme a získáváme znalosti, přičemž odmítáme chybné vzorce chování, vybíráme si vzory a obohacujeme svou mysl o pravdivá přesvědčení.
- **Duchovní potřeby:** Všichni se rodíme s duší, která potřebuje nasytit. Možná se ptáte, jak to udělat. Duchovní potřeby jsou uspokojovány tak, že sloužíme Bohu, objevujeme smysl našeho života a rozvíjíme pevnou víru, která nám umožňuje se posouvat a bojovat s překážkami. Narodili jsme se s jedinečným a speciálním cílem, se snem, kterého můžeme dosáhnout jenom my sami.

Pokud se nám některou z oblastí našeho života nepodaří plně rozvinout, cítíme se vinni, stáváme se přecitlivělými vůči stížnostem, požadavkům a pokusům o manipulaci. Když dovolíme, aby v nás pocit viny rostl a zabíral v našich emocích stále více místa, změní se v příčinu deprese, u níž budeme vědět, odkud pramení, ale nebudeme vědět, kde je její konec.

2. PRVOTNÍ HŘÍCH

Od počátku lidstva, tedy od samotného stvoření prvního člověka, Adama, je vina a viktimizace součástí lidské bytosti. První pocit viny vznikl u Adama, protože poslechl Evu a snědl zakázané ovoce. A tak, z pocitu viny, začal Adam zahalovat své tělo. Již se před svým Stvořitelem nemohl objevit nahý. Podle příběhu za to mohla Eva, že Adam zhřešil. Kam se ztratila Adamova schopnost rozhodnout se, zda jablko sní, či nikoli? Byla Eva pachatelka a Adam oběť?

Aniž si to uvědomoval, začal člověk zaplňovat ráj vinnými a nevinnými, oběťmi a pachateli, přijímat cizí vinu za vlastní a prožívat ji. A tak se ze svobodného života stal život způsobující pocity viny, život plný obětování, navyklých stereotypů a zbytečné frustrace.

„Člověk, který se usmívá, i když se blíží průšvih, už ví, na koho to svalit.“

Jonesův zákon

Co se děje, když někdo zažívá pocity viny? Trápí se a říkává věty jako:

- Nemám na sebe čas.
- Baví mě to, co dělám, ale nestojí to za to.
- Nedosáhnou úspěchu, protože ani mé rodině se nepodařilo splnit si svůj sen.

Pokud se objeví překážka, která brání splnění vašeho snu, a vy se utvrdíte v tom, že nejste schopni ho uskutečnit, znamená to, že žijete s pocitem viny. Je to emoce, která nám nejvíce brání v cestě za našimi touhami a cíli. Kvůli ní budete mít pocit, že si úspěch nezasloužíte, že si toho přejete až moc, a ve světě, kde se každý snaží získat výhody a maximálně využít každé příležitosti, se budete utápět v pocitu viny a dovolíte ostatním, aby si vzali to, co patří vám.

3. SEBEOBVIŇOVÁNÍ

Sebeobviňování je všudypřítomný vnitřní hlas, který k vám bude promlouvat a bude po vás požadovat vysvětlení každého slova, které vyslovíte. Tento hlas je těžko utišitelný, brání vám v rozvoji a vzdaluje vás od vašich cílů, neustále něco požaduje a je nespokojený, ať uděláte cokoli. Zavděčíte se mu jediné tak, že se upevníte ve svých postojích a přesvědčeních. Je to neustálá ozvěna. Jednoduše řečeno, tohle je ten výhružný hlas, který vám pokaždé, když ráno vstáváte, vloží do mysli první negativní myšlenku:

- Jak to udělám?
- Není to pro mě příliš obtížné?
- Proč jsem se rozhodl/a právě takto?
- Proč jsem to řekl/a?

Je to hlas, který se snaží žít uvnitř vás a kterému jen vy umožňujete zůstat. Neustále ve vaší mysli odmlouvá, mučí vás a pronásleduje jednou a tou samou myšlenkou: „Nedokážeš to. Nikdy nebudeš dost dobrý/á, abys dosáhl/a svého cíle.“

4. RIGIDNÍ PŘESVĚDČENÍ

Lidé, kteří žijí s pocitem viny, si vytvářejí rigidní přesvědčení, pevné normy a nedosažitelné zásady, jejichž jediným cílem je bojkotovat úspěch. Tím se odsuzují k životu ve věčném neúspěchu. Tento způsob myšlení vás nakonec donutí uvěřit tomu, že hlavním smyslem vašeho života je vydržet a přežít. Brání vám tak dosáhnout toho, co je pro váš život zásadní: růst, rozmnožit se a splnit si své sny. Berete v úvahu pouze své chyby a neúspěchy, aniž si vybavíte alespoň jednu překážku nebo situaci, kterou jste v minulosti překonali.

Stává se to nám všem: Aniž si to uvědomujeme, podřizujeme se příkazům, vnitřním a vnějším hlasům, které nás staví do pozice, kde je role oběti nebo viníka to nejlepší, co nám zbývá. Ostatní se stanou zodpovědnými za náš osud, a my se

tak se přestaneme starat o své vlastní cíle. Zároveň získáme výhodu spočívající v tom, že připisujeme veškerou vinu za své omyly a neštěstí někomu jinému a sami ze sebe děláme chybující chudáčky bez vlastní hodnoty a bez schopnosti rozhodovat o svém osudu. Soustředíme se na věty typu:

- Rodiče mi neustále opakovali, že nemohli studovat, protože si pořídili mě.
- Rodiče mi vždycky říkali: „Koukej to všechno sníst, co by za to děti v Africe daly.“
- Cítím vinu, protože mě sexuálně zneužili.
- Mám pocit viny, protože se moji rodiče rozvedli.
- Vždy zdůrazňovali jen mé chyby, a proto jsem pořád cítil/a vinu.
- Jeden z rodičů s námi nežil, a proto jsem se musel/a starat o své sourozence. Jenže jsem nevěděl/a, jak na to. A proto cítím vinu za jejich současné problémy.

Toto všechno jsou více či méně nenápadné způsoby, jak přenášet vinu, která nám bránila hledat štěstí a pohodu, jakou si zasloužíme. Naši neustálou nespokojenost způsobuje vina, kterou na nás přenesli ostatní. Pocity viny, které vyplývají z vnějších a společenských požadavků a z našich nevyřešených vnitřních emocí, které stále mají moc nad našimi životy. Jsou lidé, které jejich rodiny obviňují z toho, že můžou za rozchod svých rodičů, za ztrátu zaměstnání matky, která se v tu chvíli rozhodla zůstat doma, aby se o ně mohla postarat, nebo za pocity frustrace svých učitelů. A tak bychom mohli jmenovat spoustu dalších věcí, které lidem vyčítají jejich rodiny. Jsou to společenská přesvědčení, která vám nikdy nedovolila, abyste něčeho dosáhli nebo si cokoli užívali. Nutila vás vydat ze sebe víc a víc. A protože jste tomuto požadavku dokonalosti nemohli vyhovět, skončili jste na místě oběti utápějící se v bezdůvodných pocitech viny.

Zde bychom se měli zastavit. To, čemu se rozhodneme naslouchat a přijmout za své, nás zraňuje a brzdí v našem rozvoji. Vždy mějte na paměti, že „to, zda uspějete, neuspějete nebo odložíte svůj úspěch na později, závisí na tom, co přijmete za své“. Kdo drží v ruce dálkové ovládání vašich emocí a myšlenek? Kdo rozhoduje o tom, co si máte myslet, co máte cítit? Jen vy. Záleží pouze na vás a na vašem rozhodnutí, zda zůstanete na pozici oběti, nebo zda budete mít moc nad svým vlastním životem. Lidé často říkají:

- Dnešek nestojí za nic.
- Šéf mě vytáčí.
- Zkazil jsi mi den.
- Dnes tě mám plné zuby.

Pokud tyto řeči posloucháte, je tomu tak proto, že jste ostatním svěřili moc nad vlastními emocemi. A oni mají nakonec pod kontrolou to, jak se budete cítit, nebo co uděláte. Pokud přijmete toto zacházení, kdokoli vám bude moct říkat, co máte, nebo nemáte dělat. Mohou vás využívat a ubližovat vám s vaším svolením; se svolením, které jste jim dali, když jste jim přenechali kontrolu a moc nad vaším životem. Nebyli jsme stvořeni proto, abychom žili z almužen, ani aby ostatní zraňovali naše city. Nikdo nemá právo brát nám naše největší sny, ani nám říkat, co je pro nás dobré a co ne. Je jen na vás, jak se rozhodnete; zda dosáhnete štěstí a úspěchu, nebo zda vás bude provázet smůla a neúspěch.

Vše, co jste odložili proto, abyste vyhověli ostatním, můžete získat zpět, pokud si to stanovíte za svůj cíl a rozhodnete se svá přání již neodkládat. Mnohdy jsme nešťastní, protože se snažíme zavděčit ostatním, nebo protože přejímáme odpovědnost za věci, které se nás netýkají. Promarnili jsme všechn svůj čas, a když se ptáme sami sebe, kam se všechny ty roky našeho života poděly a co jsme dokázali, uvědomíme si, že jsme promrhali čas, který jsme měli věnovat tomu, co má přednost a je důležité, tedy sobě. Tomu, abychom se zalíbili a zavděčili ostatním, jsme věnovali více času než vlastnímu životu. Pod vlivem této síly, která nás nutí zalíbit se, zapomínáme, že pokud chceme, aby nás naše okolí přijalo, musíme v první řadě přijmout a respektovat sami sebe.

Nebe bude plné hodných lidí. Ale kolik z nich bude spravedlivých a úspěšných? Kolik z nich dosáhlo svého cíle, a stalo se tak vzorem pro ostatní? Pokud se budete pevně držet svého cíle, dokážete i to, co jste nikdy nedělali. A tak se každý váš neúspěch nebo chyba stane ponaučením a výchozím bodem vašeho pokroku.

5. CIZÍ VINA, VLASTNÍ VINA, POŘÁD VINA

Všichni neseme břemena, nahromaděné pocity viny, které jsme zdělili, bez otázek přijali a které nám brání jít svou vlastní cestu. Chováme se podle

přijatých vzorců, aniž si uvědomujeme, že tím ohrožujeme svůj vlastní život a své vlastní cíle. Přenechali jsme pocitu viny pravomoci a dali jsme mu hodnotu, kterou si nezaslouží, avšak nejhorší je, že jsme mu dovolili, aby se v nás usadil. A tak s námi začal žít a stal se naší součástí.

Často se trápíme a cítíme špatně, když si uvědomíme, že můžeme využívat všechny dostupné prostředky, zatímco lidé na světě trpí hladu a nemají vůbec nic. Přestože pomoc jinému je skutkem lásky, milosrdenství a soucitu, s lítostí vám musím sdělit, že sebetrestáním světový hlad nezastavíte. Mnoho žen není schopno se radovat z nového parfému, nebo z elegantního oblečení; nedopřejí si pro sebe to nejlepší. Místo toho říkají: „Jak bych si to mohla koupit, když mé děti potřebují spoustu věcí?“ Možná, že její děti mají dvacet páru tenisek nebo třicet triček; nechtějí však nic jiného než vidět svou mámu šťastnou. Nicméně v této ženě narůstá pocit viny a upírá si právo, které, díky Bohu, má: právo koupit si drahý parfém. Mnoho let jsme zažívali pocity viny kvůli tomu, že jsme se těšili z věcí i zážitků. Tyto pocity nás ničí, obkličují a omezují. Způsobily, že se spokojíme s málem, které jsou nám ostatní ochotni dát.

Cítíme vinu, protože jsme šťastní. „Jak mohu být šťastná, když moje matka, sestra a teta jsou rozvedené a žijí samy?“ Tímto způsobem poškozujete své manželství. „Jak můžu mít radost z nových bot, když je moje sestra bez práce?“ Ano, můžete si koupit nové boty a zároveň pomoci své sestře, avšak pouze tehdy, pokud nezneužívá vaše city a nemanipuluje s vámi. „Jak mohu jet na dovolenou, když si moji rodiče nemohli nikdy někam vyrazit ani na pár dnů?“ Klidně můžete jet na dovolenou a užít si to tam, protože jste si na to vydělal/a. Odměňte se! Řada z nás si však zvolí trest. Vnitřní a vnější příkazy se bez našeho vědomí vyvíjely v naší mysli a my nedokážeme mít radost z toho, co máme na dosah.

My, Latinoameričané, jsme od svých předků zdědili představu, že musíme být úslužní: dobyvatelé si podmanili místní obyvatele a tvrdili jim, že se zrodili proto, aby sloužili těm, kteří se rozhodli být nejvyšší společenskou kastou se všemi výsadami. Když v Mexiku někoho o něco požádáte, odpoví: „Jak si přejete!“, zatímco ve Spojených státech řeknou: „Jak vám mohu pomoci?“

Určitě vidíte, že je v tom rozdíl.

Při setkání dvou bytostí bude ten, který je schopen nahnat strach svému oponentovi, uznán za společensky nadřazeného, takže toto uznání od společnosti

není vždy výsledkem boje. Za určitých okolností může být dostačující i pouhé setkání.¹

Kvůli pocitu viny často zapomínáme, co cítíme a potřebujeme. Dlouhodobě si tak neuvědomujeme svá práva, z našich priorit se stávají vedlejší potřeby a naše mysl přijme za svůj pocit, že názory a myšlenky ostatních jsou naléhavější a přednější než ty naše. A tak se neúnavně staráme o ostatní a věnujeme pozornost všemu, co nám řeknou, aniž si uvědomujeme, že za zmíněné situace neneseme žádnou odpovědnost. Rozeberme si teď některá z těchto sdělení:

- **První sdělení: „Snaž se ještě víc“**

Mnoho lidí slýchá toto nenápadné sdělení, které jim říká: „To, co děláte, je dobré, ale nestačí to.“ Jeho skutečný význam je: „Není to špatné, ale mohlo by to být mnohem lepší.“ Ať děláte, co děláte, nikdy to nebude stačit k tomu, abyste vyhověli ostatním a abyste naplnili očekávání těch, kteří vámi prostřednictvím pocitu viny manipulují.

„Pokud vinu nesou všichni, ve skutečnosti ji nenese nikdo.“

Concepción Arenal

- **Druhé sdělení: „Moje trápení je větší než to tvoje“**

Už se vám někdy stalo, že jste někomu vyprávěli, čím si procházíte, a najednou jste si uvědomili, že utěšujete toho druhého? Takové chování je jasným důkazem manipulace. Váš protějšek se vás v tomto případě snaží přesvědčit o tom, že vaše trápení není tak velké, jako to jeho.

- **Třetí sdělení: „Neseš odpovědnost za to, co jsem udělal/a“**

V tomto případě je na nás přenesena vina za nářky a trápení ostatních. Naše slova a činy způsobily, že se druzí cítí špatně. Chyba! Jedná se jen o další ze způsobů manipulace. Záleží jen na nás, jak se budeme cítit, jak důležité pro nás bude to, co říkají ostatní, a jaká bude naše reakce. Každý z nás je zodpovědný za to, jak se bude chovat tváří v tvář okolnostem a konkrétní situaci.

Už v dětství jsme byli donuceni uvěřit jedné velké lži: Představy ostatních jsou přednější než ty naše. Mysleli jsme si, že se musíme se obětovat, aby nás okolí

¹ KATZ, Steven L., *El arte de domar leones (orig. Lion Taming: Working Successfully with Leaders, Bosses and Other Tough Customers)*, Robin Book, p. 29

přijalo, a přitom jsme si neuvědomili, jaké to bude mít důsledky. Odříkání není ctnost, ale kontraproduktivní jednání, kterého se dopouštíme sami na sobě. To, že sami sebe přesuneme na vedlejší kolej, obětujeme se a postavíme se *na poslední místo*, bude znamenat, že nepoznáme své vlastní cíle a budeme žít život, který nám nepatří.

„Člověk je obětí naprostého šílenství, které ho neustále nutí trpět s nadějí, že utrpení jednou skončí. A tak mu život utíká, aniž by si užil toho, co má.“

Leonardo da Vinci

Jak říká spisovatel Bob Mandel: „Právo být, jaký jste, je odlišné od ostatních práv. Nejde o právo, které vám přiznává vláda, země nebo nějaká vnější autorita. Odjakživa je nedílnou součástí vašeho já. Život je cesta, která začíná i končí spolu s vámi. Mezi těmito dvěma body leží neznámá oblast čekající na prozkoumání.“²

Vezměte do ruky tužku a udělejte si tento test, který vám pomůže poznat sama sebe. Kam až sahá vaše sebeobětování? (Odpovídejte ano nebo ne.)

- Kdyby vás vaši přátelé měli popsat, byli byste radši, kdyby o vás řekli, že jste zdvořilí, než že jste šťastní?
- Cítíte se lépe, když se o někoho staráte, než když se někdo stará o vás?
- Udivuje vás, když vidíte, jak jsou lidé kolem vás neschopní?
- Zdá se vám, že lidé neberou na vědomí většinu vašich rad?
- Musíte se někdy v přítomnosti svých dětí, partnera nebo jiných příbuzných přemáhat, abyste neřekli, co si myslíte?
- Zdá se vám, že je obecně mnohem jednodušší všechno si udělat sami?
- Děláte pro ostatní mnohem více, než by oni udělali pro vás?
- Když se k vám někdo chová špatně, chováte se vy k němu pořád stejně?
- Stává se vám někdy, že vaši příbuzní nebo přátelé berou jako samozřejmost, že se na vás mohou spolehnout?
- Stává se vám někdy, že tolerujete chování svých přátel nebo příbuzných, které byste u jiných netolerovali?
- Máte z pozitivních věcí větší radost, pokud je můžete sdílet s někým blízkým?

² MANDEL, Bob, *Regreso a sí mismo. Autoestima interconectada (orig. Return to Self. Spiritual Journeys and 9 steps home to yourself)*, Kier, p. 14.

- Chtěli byste se někdy na všechno se vykašlat, odpočinout si a nemuset se starat o ostatní?
- Když sledujete televizi, stává se vám, že přitom sarkasticky opravujete gramatiku a vyjadřování moderátora?
- Plníte sliby, které jste někomu dali, i kdyby to znamenalo obětovat vlastní potřeby?
- Vadilo by vám, pokud by vás někdo považoval za egoistu?

Sečtěte všechny kladné odpovědi.

1-2 kladné odpovědi: Slovo vina se ve vašem slovníku nevyskytuje.

3-4 kladné odpovědi: Lze říct, že jste vyrovnaná osoba zodpovědná sama za sebe. Víte, jak uspokojit své potřeby, ale nejste otrokem rozmarů. Dokážete si užívat a najít zálibu v mnoha věcech.

5-7 kladných odpovědí: Vaše obětavost dosahuje *prvního stupně*. Jste osoba, která odkládá uspokojení svých potřeb na později, na to, až přijde ta nejlepší chvíle. Vaše motto zní: Teď to nejde, až později. Ale později nikdy nenastane.

8-13 kladných odpovědí: Vaše obětavost dosahuje *druhého stupně*. Jste člověk, který ignoruje své potřeby, dokonce i ty nejzákladnější, jako je jídlo, spánek, přijímání náklonnosti, studium apod. Starat se o ostatní vás těší víc než starat se o sebe. Dělat radost ostatním vám přináší větší potěšení než to, že byste byli šťastní. Všichni vás popisují jako „hodného člověka“; sloužit ostatním je ve vašem životě nejvyšší meta. Pokud se vám něco povede, sdílíte to s ostatními. Máte všechny v oblibě, staráte se o ně a věnujete se jim; sobě se však nevěnujete. Lidé jako vy většinou napodobují neúspěšný vzorec chování některého z příbuzných.

13 a více kladných odpovědí: Tato osoba vlastní potřeby vůbec neuznává. Stal se z ní pracující stroj, který přestal vnímat, myslet a rozhodovat o tom, co je pro něj nejlepší. Její život pro ni už nemá smysl; nemá sny ani očekávání. Uvnitř této bytosti zbylo místo jen pro vztek a frustraci.

Je jen na vás, jak se rozhodnete. V životě přijde okamžik, kdy si budete muset uvědomit, že pokud své vlastní potřeby nebudete naplňovat sami, nikdo jiný to za vás neudělá. Načrtněte si v mysli to, co si přejete, a začněte to vytvářet; stanovte si cíle a potřebné kroky a vytrvejte až do konce. Michael Jordan řekl:

„Představil jsem si, kde chci být, jakým hráčem se chci stát. Věděl jsem přesně, kam mám směřovat a co chci získat. Soustředil jsem se na to a podařilo se mi to.“
Věci, které se nám v životě dějí, závisí jen na nás.

6. ZPROŠTĚN VINY A ODPOVĚDNOSTI

Všichni máme právo na to být šťastní a žít bez pocitu viny. Každému z nás se dějí dobré i horší věci; my se však potřebujeme zaměřit na to dobré, na to nejlepší, co máme, a jít dál.

„Předtím, než začnu malovat, mám celý obraz v hlavě.“

Vincent van Gogh

Aniž si to uvědomujeme, naše mysl je zahlcena pocity viny, těžkostmi, kterými jsme si museli projít a které jsme se rozhodli nést na svých bedrech, a sděleními, která jsme bez diskuze přijali a bereme je za vlastní.

Posedlost vinou vám přinese pouze bolest a rány na duši i na těle. Jste sami sobě jedem. Je čas, abyste se naučili osvobodit od všech chybných vzorců, podle nichž jste se dosud řídili, a začali se radovat bez pocitu viny. Pupeční šňůra byla přestřižena a vy se teď rozhodujete sami za sebe. Zkrátka buďte sami sebou, otřete si prach z bot a jděte dál. Zbavte se vlastní i cizí viny a začněte žít s přesvědčením, které vám umožní znovu vidět, upravit a změnit, co bude třeba, a jít dál.

„Podstata viny není v pocitu, ale v souhlasu.“

Bernard z Clairvaux

- **Pokud jste se zmýlili, požádejte o odpuštění.**

Umět se omluvit je znakem vznešenosti. Znamená to, že dokážeme uznat své chyby

a změnit své jednání. Pokud se vám podaří chybu napravit, podaří se vám navíc dosáhnout klidu.

- **Zasloužíte si být šťastní.** Radujte se ze všeho, co máte, s vědomím toho, že si všechny ty dobré věci v životě zasloužíte. Zbavte se falešného pocitu viny. Odpovídáte pouze za svá vlastní rozhodnutí, nikoli za rozhodnutí ostatních.

- **Nechtějte nikoho změnit: snažte se měnit jen toho, kdo o to stojí.** Nejlepší způsob, jak někoho změnit, je nesnažit se ho měnit.

**„Jsme oběti volby svých
rozhodnutí.“**

Anonym

Kdykoli se pro něco rozhodnete, zeptejte se sami sebe, jestli vám to pomůže stát se svou lepší verzí. Při výběru spolupracovníků se vždy zamyslete, zda tento člověk stojí za to a může vám pomoci stát se vaší lepší verzí. V intelektuální rovině dosáhnete svého maxima tak, že budete číst, studovat, učit se a růst.

Pokud budete usilovně plánovat své sny a realizovat své cíle, poznáte svou podstatu, vnitřní hodnotu, svůj vlastní svět a své nitro. Pak se objeví vaše pravé *já*, které sebe samo dokáže přijmout. Žít, užívat si a radovat se jsou práva náležící všem, nikoli výsady. Ze zákona nám náleží.

ZÁVISTIVEC

Had pronásledoval světlušku.
 Když se ji chystal sníst, světluška mu řekla:
 „Můžu se tě na něco zeptat?“
 Had odpověděl: „Na otázky svých obětí
 obvykle neodpovídám, ale že jsi to ty,
 budiž.“ A tak se ho světluška zeptala:
 „Udělal jsem ti něco?“ „Ne,“ odpověděl
 had. „Patřím mezi zvířata, kterými se živíš?“
 zeptala se světluška. „Ne,“ odvětil znovu
 had. „Proč mě teda chceš sníst?“ dál naléhala
 světluška. „Protože nesnesu, když tě vidím
 zářit,“ odpověděl had.

1. TO TVOJE JE LEPŠÍ NEŽ TO MOJE? KDO ŽE TO ŘEKL?

Závistivý člověk touží po něčem, co má nebo prožívá někdo jiný; závist však znamená mnohem víc: staví vás do pozice člověka, který je věčně nespokojený a neustále si stěžuje. Závist se rodí z pocitu nebo z přesvědčení, že nikdy nebudete mít to, co mají ostatní. Tento postoj je možné změnit: pokud ve vás probouzí závist shozená kila vaší kolegyně z práce a vy si budete jisti, že byste také trochu zhubli, kdybyste se do toho opřeli, záviděli byste jí? Kdyby byl váš kamarád povýšen a vy byste věděli, že pokud byste získali potřebnou kvalifikaci, tak byste také mohli být povýšeni, cítili byste vůči němu závist? Jak vidíte, jde o emoce, které lze potlačit; pocity, které nám nakonec ubližují a kvůli kterým se nesoustředíme na naše životní cíle. Jsou to emoce, které nás pomalu ničí, aniž si uvědomujeme, že *nás užirají zevnitř*, jak říká staré rčení. Při pomýšlení na to, že jsme nedosáhli toho, čeho ostatní, cítíme vztek, bolest, zlost a smutek.

**„Závist je zármutek nad
 cizím dobrem a lítost kvůli
 jejich štěstí.“**

Meritxell Hernández

Můžeme závidět pěkné auto, perfektní tělo, nádherný dům, pevné zdraví, dobrou pracovní pozici, dobrého manžela, chytrou ženu, přítelovo charisma... Závist může vzejít

buď z něčeho, co nemáme, a myslíme si, že to ke štěstí potřebujeme, nebo z nízké a ublížené sebeúcty, která nás nutí mít pocit, že bez toho nemůžeme být šťastní. Závidět znamená přát si to, co mají ostatní. Výjimečné výsledky a úspěch s sebou vždy přinášejí závist. Chudákovi nebo žebrákovi nikdo nezávidí. Závidíme úspěch, uznání, dům, peníze, rodinu, vztah, přátele...

Byl jednou jeden král, který chtěl zjistit, co je horší, jestli být lakomý, nebo závistivý. A tak k sobě přivolal lakomce a závistivce a řekl jim: „Jednomu z vás dám vše, oč mě požádá; druhému však dám dvojnásobek.“ Závistivec řekl: „Pokud to, králi, chápu správně, dáš mi vše, oč tě požádám, ale jemu dáš dvakrát tolik?“ „Ano,“ odpověděl král. Závistivec tedy řekl lakomci: „Přej si tedy první.“ „To tak,“ odvětil lakomec. „Jen si rače přát první vy.“ „Budiž,“ pomyslel si závistivec a řekl: „Dobrá, budu si tedy přát první. Dejte mi vypíchnout oko.“

Závist je ničující pocit lidí, kteří se vám pokouší vzít to, čeho jste dosáhli. Pokud jste úspěšní, vždy vás budou pronásledovat.

Mám pro vás ještě jeden příběh:

Byl jednou jeden muž, který na pláži prodával kraby. Měl je ve dvou kbelících; jeden měl zakrytý drátěným pletivem, druhý pouze látkou. Žena se ho zeptala: „Proč máte jeden kbelík zakrytý pletivem a druhý ne?“ Prodejce jí odpověděl: „Protože prodávám dva typy krabů: japonské a argentinské. Japonský krab se vždy snaží dostat ze kbelíku. Když se mu to nedaří, ostatní krabi utvoří řetěz a navzájem si pomáhají, až se jim podaří uniknout. Proto na ně musím dát pletivo. Argentinští krabi se také snaží utéct, ale jakmile se jeden pokusí vyskočit, ostatní dole ho chytí, a tak nedokáže utéct ani jeden.“

Závist je hluboký vztek způsobený úspěchem někoho jiného. Je to touha po

„Závist je přiznání méněcennosti.“

Napoleon Bonaparte

pomstě; vaše záře závistivce zatemňuje. Závist zhoršuje viditelnost a způsobuje totéž, co mlha: nedovolí vám vidět víc než to, co je blízko vašim očím. Závistivec raději přemýšlí

a hodnotí to, co má někdo jiný, než aby se zaměřil na plnění svých vlastních snů. Místo toho, aby byl hlavním hrdinou svého života, se stává katem.

Závist je touha po zničení, nenávist. Vraždy, znásilnění, podrazy, podvody, týrání – to vše pramení ze závisti, z touhy vlastnit to, co mají druzí. Závist se vás bude snažit zničit prostřednictvím otevřeného pronásledování, pomluv a křivých obvinění. Jejím cílem bude vždy stejný: dostat vás. Až uslyšíte věty jako: „Nechci tě kritizovat, ale...“, nebo „Neříkám ti to proto, abych ti ublížil“, je to proto, že vás chtějí vyřadit. Taková tvrzení ve skutečnosti říkají, o co takovým lidem jde (Protože v opačném případě takové věty nepoužili.).

„Závist je zloba zbabělců.“

Antonio de Solís

Závistivec říká: „Hele, neříkám to proto, aby ti to nevyšlo...“ Vy i já však dobře víme, že ve skutečnosti vám chce zabránit v dosažení vašich cílů.

Závist odvádí naši pozornost a vede naši energii špatným směrem, směrem k ostatním, namísto toho, abychom hledali to nejlepší uvnitř sebe. Je to zcela pohlcující a oslepující pocit, jenž vám znemožňuje vidět věci, které jsou před vámi nebo které náleží jen vám. Až si vaše sebeúcta a vaše *já* budou jisté svými schopnostmi, až se rozhodnete, že v cestě za vašim cílem nic nebrání, pak už se nikomu nepodaří probudit ve vás závist.

„Závist je tak hubená a bledá, protože kouše, ale nejlí.“

Francisco de Quevedo

2. MOŽNÁ SE PTÁTE: MÁ ZÁVIST POHLAVÍ?

Někteří lidé tvrdí, že závist je pocit vlastní ženám. Je to výsledek dlouhých telefonátů, kdy se ženy baví o tom, co si jejich známá oblékla, s kým si vyšla na rande, co asi musela udělat proto, aby ho získala, jaké plastické operace asi zatajuje atd. Z čeho by telefonní operátoři jinak žili! Avšak tento názor, že závist je čistě ženská záležitost, je mylný. Možná, že ženy vystupují otevřeněji, nebo že mají odvalu svůj názor na ostatní vyslovit nahlas. Musím vám však říct jedno: závist nemá pohlaví. Závist cítí i muži, i když možná v tichosti. Mnozí z nich po návratu z práce manželce našťavaně vyprávějí o tom, jak byl jejich kolega povýšen, nebo jaký terénní vůz si koupil soused.

Zkrátka a dobře závist a nic víc než závist. Teď se podíváme, jak jste na tom se závistí vy. Vezměte si tužku a odpovězte popravdě *ano* nebo *ne* na následující otázky. Pokud jste odpověděli *ano* více než čtyřikrát, pak vám musím říct, že... Nejdříve si vyplňte test a poté budeme pokračovat.

- Cítíte se špatně, když má váš blízký přítel úspěch v práci?
- Když někdo z vašich kolegů nebo blízkých jedná správně, dokonce až chvályhodně, stojí vás hodně sil mu blahopřát?
- Cítíte se zle, když někdo významný chválí až do nebes někoho, koho znáte?
- Cítíte se špatně, když někdo věnuje některému z vašich kolegů více času než vám?
- Máte pocit, že se vám nedostává stejné náklonnosti, jako vašim přátelům?
- Jste na společenských akcích rádi středem pozornosti?
- Kritizujete známé osobnosti nebo osoby, které neznáte?
- Těší vás, když někdo dříve úspěšný prožívá špatné období?
- Cítíte se špatně, když s vámi někdo zachází stejně jako s ostatními?
- Napadlo vás někdy, že vaši přátelé netuší, jaká je vaše hodnota?

Pokud jste odpověděli čtyřikrát a víckrát *ano*, pak závidíte. Můžete se pokusit svou závist, ať už zdravou nebo nezdravou, ospravedlnit; v každém případě je potřeba, abyste se podívali na svůj vlastní život a zamysleli se: „Co musel ten

„V tichu závistivce se skrývá velký hluk.“

Chalíl Džibrán

druhý udělat, aby se dostal tam, kde je, zatímco já to neudělal/a?“ Tato úvaha vás nemá naplnit pocity viny a výčitekami, ale má vám umožnit nově přemýšlet o způsobu, jakým žijete,

a o strategiích, kterými byste se měli řídit pro dosažení svých cílů. Ostatní lidé nezískali to, co mají, díky náhodě nebo štěstí, ale díky činům, rozhodnutím a odhodlání.

Závist nikdy není sama; objevuje se spolu s kritikou, pomluvami, klepy, závislostí, nechutí, s různými typy chování, které vyčerpávají naše síly a dělají z nás vynikající soudce, avšak mizerné budovatele svého vlastního života. Staráním se o ostatní ztrácíme tolik času, že ve chvíli, kdy bychom se měli věnovat sami sobě, nemáme náladu, a tak si řekneme: „Už na to nemám čas, udělám to zítra.“ Pokud nenarušíte tento kruh plný kritiky a souzení ostatních, pak si zítra řeknete úplně to samé.

3. JE ZÁVIST ZDRAVÁ NEBO NEZDRAVÁ?

Závist z nás dělá osoby, které nejsou schopné unést úspěchy ostatních. Pociťujeme ji ve chvíli, kdy nemáme peníze nebo nejsme tak šťastní jako ostatní. Jejím cílem je mít pokaždé více než ostatní, a to i za cenu bolesti a neštěstí. Kdo přemýšlí tímto způsobem, bude vždy na místě oběti plýtvající svým časem, místo toho, aby dobře žil vlastní život a umožnil i ostatním žít tak, jak uznají za vhodné.

„Podstata závisti je tak éterická, že není ničím jiným než stínem stínu.“

William Shakespeare

Když se kohokoli zeptáte, jestli závidí, většinou vám odpoví, že ano, že cítí něco takového, jako je závist, ale že se vlastně jedná o závist zdravou a neškodnou. Mnozí popisují zdravou závist jako emoci, jejímž prostřednictvím si uvědomují, že někdo jiný má něco, co si sami přejí a ještě to nezískali, avšak v budoucnu udělají všechno možné pro to, aby toho dosáhli. Tento pocit je zároveň uznáním toho, že druhá osoba vynaložila zvláštní úsilí, a vy, pokud se budete chtít dostat na stejné místo, ho budete muset také vynaložit. Tato závist nezpůsobuje ani bolest, ani zklamání. Nicméně mnoho lidí denně cítí nezdravou závist, která způsobuje pouze neustálé nepříjemnosti, smutek, zklamání a trápení, protože nemohou mít to, co má nebo čeho dosáhl někdo jiný, a znemožňuje jim zabývat se tím, co opravdu stojí za pozornost – tedy sebou samými a svými činy. Ať už jde o závist zdravou či nezdravou, skrytou či viditelnou, ovládanou či nekontrolovanou, pořád je to závist; závist, která má vliv na naši sebeúctu a emoce, a tudíž i na naše výsledky.

Závist nemá pohlaví, nevyznává žádné náboženství, nerozlišuje společenskou třídu či rasu; je to emoce, která dokáže přimět jakéhokoli jedince, aby se nesoustředil na svůj vlastní život a na své cíle. Není ani velká, ani malá, zdravá, ani nezdravá, dobrá, ani špatná. Jak napsal španělský filozof Miguel de Unamuno: „Závist je tisíckrát horší než hlad, protože je to hlad duchovní.“ Napoleon Bonaparte zase řekl: „Závist je přiznání méněcennosti.“

Svět je zahlcen osobami, které jsou posedlé starostí o cizí životy a úspěchy; žijí život, v němž nemohou vidět věci, které na ně čekají. Popírají úspěchy, kterých se jim podařilo dosáhnout. Nevidí hodnotu vlastního života; života, který žijí, aniž by ho měli pod kontrolou, aniž by si ho užívali nebo by se z něj na maximum těšili a dosahovali výsledků. Jsou to lidé, kteří si přejí žít život ostatních. Budou však schopni vydržet a projít si tím, čím na cestě k úspěchu prošli ostatní? Dokáží vyvinout potřebné úsilí, ovládnout své vášně, vyrovnat se s těžkostmi, vynaložit

zvláštní úsilí a energii, věnovat svůj čas, studovat, připravovat se, stanovit si cíle a postupovat podle zvolené strategie se stejnou důkladností, s jakou závidí?

Jak praví jedno staré lidové rčení: *Pokud si všímáš mých úspěchů, všimni si toho, co jsem obětoval*. Je potřeba si bez emocí, realisticky přiznat, že mnozí z těch, kdo jsou dnes na výsadních místech, jsou vytrvalí. Za svůj úspěch zaplatili tím, že tvrdě pracovali, snažili se a zlepšovali se. Naslouchají svým vzorům, překonávají se, brání se emocím, které poškozují jejich sebeúctu a brání jim dosahovat jejich snů. Nezastaví se, dokud nesklidí úrodu odpovídající tomu, co zaseli. Jsou to lidé, kteří umějí zasévat a poté sklízet, vědí, jak mluvit a požádat o to, co potřebují. Dokáží neúnavně bušit na každé zavřené dveře, a nakonec je otevřít. Lidé, kteří se řídili zásadou:

**„Naše závist trvá vždy déle
než štěstí těch, jimž
závidíme.“**

François de la Rochefoucauld

Kdo zabuší, tomu se dveře otevrou;

Kdo poprosí, ten dostane, oč žádá;

Kdo hledá, ten najde.

Vaše vlastní hledání dá vašemu životu smysl; vaše cíle vás spojí s vaším osudem; vaše sny a plány nasměrují vaši energii a činy. Snít, plánovat a neustále se zlepšovat - to je základ zdravé sebeúcty, základ člověka, který ví, že hranice existují pouze v naší mysli; že nikomu nelze ukrást to, co mu náleží; že štěstí závistí na tom, co jsme schopni si vzít; že jeho hodnota nezávisí na souhlasu, ani na názorech ostatních; že jeho odměna čeká na to, až bude sklizena, a že je před ním úspěch, který už má své jméno.

Zdravá sebeúcta znamená, že netoužíme po uznání či slávě a neřídíme se jen konvencemi, ale soustředíme se na to, abychom byli spokojeni sami se sebou; pokud se dostaví i něco dalšího, pak je to vítáno, ale lichotky ostatních nás nezajímají. „Pokud přijmeme, jací jsme, a že se líbíme tomu, komu se líbíme, nebudeme mít potřebu se kvůli ostatním měnit, protože v tom případě bychom ani neexistovali, ani bychom se nikomu nezalíbili.“³

Nikdo nemá právo srovnávat vás s ostatními. Nikoho nezkoumejte ani se nerozptylujte; rozvíjejte se, jak jen to je možné. S nikým nesoutěžte, nemusíte

³ HERNÁNDEZ, Meritxell, *Envidia bien y no mires a quién*, Obelisco, p. 138

nikomu nic dokazovat. Nemusíte dojít tam, kam ostatní, musíte se pouze neustále

**„Projev závidí je urážkou
sebe sama.“**

Jevgenij Jevtušenko

posouvat a překonávat své hranice. Není nutné, abyste vydělávali stejně jako ostatní, avšak měli byste zvýšit své současné příjmy. Nemusíte mít tělo jako modelka, aby vás vaše okolí přijalo;

pouze pracujte na tom, abyste měli radost z dobrého fyzického i psychického zdraví.

Buďte svou nejlepší verzí!

3. Komentář

3.1 Překladatelská analýza výchozího textu

Během překladatelské analýzy výchozího textu jsem se opírala zejména o model Christiane Nordové (2005), který se zakládá především na analýze tzv. vnětextových a vnitrotextových faktorů, jenž budou podrobněji rozebrány v části 3.1.2 a 3.1.3. Při popisu stylistických rysů vycházím z klasifikace podle Marie Čechové aj. (2008) a funkce textu definuji podle Romana Jakobsona (1995)

3.1.1 Vymezení stylu komunikátu

Výchozí text z hlediska funkčního stylu nejvíce odpovídá odbornému stylu. Nicméně je třeba zdůraznit, že v komunikátu je velmi výrazně zastoupen autorův osobitý styl a způsob, jakým formuluje myšlenky. Zároveň je v textu výrazně zastoupena funkce apelová, která nebývá pro tento styl charakteristická. Přesné vymezení stylu komunikátu bude provedeno podle Čechové aj. (2008).

Výchozí komunikát lze přesněji označit za komunikát odborný – populárně naučný, který se nejbližší podobá návodu. Čechová aj. (2008; s. 224) uvádějí, že „komunikáty této stylové oblasti se obracejí k zájemci, který má jen nevelké poznatky z oboru, a tomu se podřizuje jak výběr faktů, tak i forma zpracování: ta se beletrizuje.“ Odbornému stylu odpovídá zejména promyšlená a rozpracovaná kompozice a celková struktura komunikátu, který je členěn na úvod a pokračuje zpracováním hlavního tématu v rámci kapitol a podkapitol. Autor používá nejen složitá souvětí, ale i pasáže obsahující výčty oddělené pomocí odrážek. Tyto pasáže však bývají vyjádřeny pomocí větných konstrukcí, nikoli pouze heslovitým vyjádřením.

Odborná terminologie se v textu objevuje minimálně, čemuž odpovídá populárně naučné ladění textu. Vzhledem k široké cílové skupině příjemců je míra odbornosti textu nízká. Uplatňuje se zde jednoduché a poměrně abstraktní lexikum. Autor komunikátu používá rovněž otázky orientované přímo na příjemce, jež pomáhají vytvořit představu určité situace, ve které se příjemce může nacházet.

V textu se uplatňuje několik slohových postupů. Převládá zde výkladový a popisný postup, který autor používá při charakteristice jednotlivých typů toxických lidí. Rovněž je zde použit postup vyprávěcí, jenž autor používá ve druhé kapitole pro vyprávění příběhů vložených do vlastního textu (viz část 3.3.5.3).

3.1.2 Vnětextové faktory

3.1.2.1 Autor komunikátu a jeho vznik

Knihu *Gente Tóxica* poprvé vydalo nakladatelství Vergara v Argentině v roce 2008. Později se toto nakladatelství stalo součástí Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.⁴, pod nímž vyšla další vydání stejné publikace. Autorem je Bernardo Stamateas, který se narodil roku 1965 v Buenos Aires. Vystudoval psychologii a teologii, což výrazně ovlivnilo mnoho jeho publikací, včetně *Gente Tóxica*. Vzdělání v oblasti psychologie úzce souvisí s tématem výchozí publikace. Zároveň autor v tomto komunikátu odkazuje na jeden z biblických příběhů⁵, což může souviset s jeho vzděláním v oblasti teologie.

3.1.2.2 Záměr autora

Hlavním záměrem autora je především vytvořit ucelenou publikaci o populárním psychologickém tématu, kterým jsou tzv. toxičtí lidé. Prostřednictvím této publikace rovněž šíří své myšlenky, snaží se upozornit na své působení v této oblasti a zároveň poskytnout rady, jak postupovat při setkání s toxickými lidmi a jakým způsobem se vyrovnat s tím, co tyto osoby svým škodlivým chováním způsobily. V českém prostředí tento typ publikace spadá do žánru tzv. knih osobního růstu. Autor komunikátu používá rovněž smyšlené příběhy, citáty a citace, které souvisejí nejen s tématem a s apelovou složkou textu, ale i s jeho snahou ozvláštnit vlastní text.

3.1.2.3 Příjemce

Publikace je určena především pro laickou veřejnost, a to zejména pro osoby, které se ve svém okolí setkávají s toxickými lidmi a nevědí si rady s tím, jak se k nim chovat, případně jak se jimi nenechat ovlivnit. Bezpochyby je kniha vhodná i pro ty, kteří si pouze chtějí rozšířit své znalosti v této oblasti pro případ, že by někdy museli tomuto typu lidí čelit.

Při převodu do cílového jazyka bylo nutné brát v potaz odlišné konvence obou kultur. Zatímco ve španělštině převládá sklon k větší emotivnosti a patetičnosti, v češtině je potřeba tyto konvence uzpůsobit, což se týká například

⁴Zdroj online: https://es.wikipedia.org/wiki/Penguin_Random_House_Grupo_Editorial

⁵ Originál, s. 13; překlad, s. 11

problematiky oslovování příjemce. Autor komunikátu oslovuje příjemce použitím druhé osoby singuláru. V českém jazyce se v rámci tohoto žánru uplatňuje oslovování pomocí vykání. Tomuto problému se podrobněji věnuji v části 3.3.5.1.

3.1.2.4 Médium

Tento populárně naučný text, který lze nejlépe označit za návod, byl vydán v tištěné podobě. Rovněž jsem zjistila, že komunikát existuje i v elektronické podobě a lze ho bezplatně stáhnout. Jedná se však o internetový zdroj, který nabízí publikaci v odlišném vydání, než je zkoumaný komunikát, a to z roku 2011.⁶ Existence nejen papírové, ale i elektronické podoby komunikátu umožňuje snazší přístupnost pro všechny zájemce o tuto knihu.

3.1.2.5 Místo

Tato publikace byla poprvé vydána v Argentině, a to nakladatelstvím Vergara, roku 2008. V této práci jsem analyzovala nejnovější vydání z roku 2018. Geografická ukotvenost komunikátu nehraje příliš velkou roli v procesu překladu, protože autor ve výchozím komunikátu nepoužívá žádné kulturně vázané výrazy. V případě výchozího textu se geografický faktor projevil ve způsobu vyjadřování myšlenek, u oslovování příjemce a rovněž v jedné pasáži komunikátu, v níž autor explicitně uvádí, že text pochází z Latinské Ameriky.⁷

3.1.2.6 Čas

Výchozí text, který je v této práci zkoumán, byl vydán v roce 2018; je tedy již přes 10 let starý. Předkládané téma je však nadále aktuální a neustále vznikají nové články a publikace, které se tímto tématem zabývají. Při překladu v tomto případě nepovažuji časový faktor za zvlášť zásadní.

3.1.2.7 Důvod

Důvodem pro napsání této publikace bylo zejména charakterizovat různé typy toxických lidí a přesvědčit příjemce o tom, že je správné postavit se proti jejich manipulativnímu chování. Není známo, zda existovala nějaká zvláštní příležitost

⁶ Zdroj online: https://inmunologia4life.files.wordpress.com/2010/06/gente_toxica.pdf

⁷ Originál, s. 20; překlad, s. 15

či událost, která by autora přiměla napsat tuto publikaci. Velkou roli zde hrála rovněž autorova snaha o propagaci své osoby a svých myšlenek.

3.1.2.8 Funkce komunikátu

Na základě typologie funkcí podle Romana Jakobsona (1995; s. 78) je v textu zastoupena funkce informativní, kterou autor používá při popisu jednotlivých typů toxických lidí, a funkce apelová, která úzce souvisí s žánrem této publikace. Apelová funkce se projevuje zejména ve způsobu, jakým autor komunikát napsal. Publikace je orientovaná na příjemce, autor jej často oslovuje, pokládá mu otázky a snaží se ho přimět, aby o dané problematice přemýšlel. Částečně se v textu projevuje také funkce emotivní, a to zejména v pasážích, kde se autor přímo obrací na čtenáře a snaží se ho prostřednictvím různých příkladů vtáhnout do dané situace a vyvolat v něm jistý druh emocí.

3.1.3 Vnitrotextové faktory

3.1.3.1 Téma a obsah

Kniha pojednává o tématu spadajícím do oblasti psychologie, které je v současné době čím dál více aktuální a zabývají se jím různé články a publikace. Jedná se o univerzální téma, které není zakotveno v žádném kulturním kontextu. Jde o fenomén tzv. toxických lidí. Tento termín pojmenovává osoby, například manipulátory, psychopaty, neurotiky apod., kteří nám mohou různými způsoby komplikovat život. Autor se díky svému vzdělání orientuje v dané problematice a prostřednictvím této publikace se snaží poskytnout příjemci své znalosti. Přeložila jsem úvod a necelé dvě kapitoly, přičemž každá z nich je věnována některému typu toxických lidí. V první kapitole se autor věnuje pocitu viny a lidem, kteří v nás tento pocit vyvolávají. Ve druhé kapitole je detailně popisována závist a osoby, které závidějí ostatním.

3.1.3.2 Presupozice

Autor publikace předpokládá, že většina příjemců komunikátu nebude mít vzdělání v oblasti psychologie, a proto používá poměrně jednoduchý způsob vyjadřování bez odborných termínů. Domnívá se, že příjemce již někdy slyšel o toxických lidech, nicméně pro případ, že by se čtenář s tímto jevem nesetkal, uvádí jejich stručnou charakteristiku.

3.1.3.3 Kompozice

Publikace je rozdělena do patnácti kapitol. Zároveň obsahuje také úvod a bibliografii. V této práci je věnována pozornost úvodu, první kapitole a větší části druhé kapitoly. Jednotlivé kapitoly jsou napsány odlišným způsobem, nicméně mají poměrně jednotnou strukturu. Jsou v nich zahrnuty stručné charakteristiky toxických lidí, dále pak otázky orientované na příjemce, které jsou v komunikátu umístěny buď v podobě výčtu, nebo speciálních pasáží ve formě testu, díky kterému mohou příjemci zjistit, zdali se v jejich okolí vyskytuje problematická osoba a zdali jsou pod jejím vlivem, a rovněž otázky, které pomyslný příjemce klade sám sobě.

Autor do kapitol rovněž vkládá smyšlené příběhy, ve kterých poukazuje na rozebíranou problematiku, a známé i méně známé citáty, jenž úzce souvisejí s tématem jednotlivých kapitol. Při překladu bylo také nezbytné řešit otázku spojování odstavců, neboť autor publikace velice často rozděluje do odstavců i pasáže o délce pouze jedné jednoduché věty. Této problematice se podrobně věnuji v části 3.3.2.2.

Autor komunikátu používá v textu rovněž výčty, které odlišuje od vlastního textu pomocí systému odrážek a dalších ozvláštnění, například tučným typem písma. Tyto výčtové pasáže umožňují lepší přehlednost textu. Podrobněji popisují systém odrážek v části 3.3.4.3.

3.1.3.4 Neverbální prvky

Ve výchozím textu se nevyskytují žádné znaky nejazykového kódu, jako jsou například obrázky, tabulky, symboly a jiné. Pro zdůraznění dané myšlenky či pro její vyznačení v komunikátu se autor přiklání spíše ke zvýraznění dané informace tučně, pomocí kurzívy, nebo vydělením od vlastního komunikátu prostřednictvím uvozovek.

3.1.3.5 Lexikální prostředky

Téma komunikátu odpovídá odbornému populárně naučnému stylu, čemuž je podmíněn i výběr lexika. Informace jsou vyjádřeny spisovným jazykem. Na rozdíl od běžného odborného stylu se ve výchozím textu nevyskytují specifické odborné termíny. Oproti tomu jsou zde v nezvyklé míře použity abstraktní výrazy označující emoce. Je nezbytné brát v potaz, že komunikát neodpovídá pouze

odbornému stylu. Patrná je rovněž výrazná orientace na příjemce, jež souvisí s apelovou funkcí komunikátu.

Publikace je určena především laické veřejnosti. Předpokládá se, že příjemce nebyl obeznámen s danou problematikou, nebo se v ní orientuje zcela minimálně, čemuž odpovídá slovní zásoba. Pasáže jsou tvořeny zejména jednoduchými lexikálními prostředky, které však bývají řazeny do poněkud rozsáhlých větných celků, což může příjemci ztížit pochopení a orientaci v textu.

Autor se v textu nevyjadřuje pomocí běžného jazyka. Používá různé abstraktní pojmy (např. originál, s. 28: *Enfado, dolor, ira y tristeza son sentimientos...*), metafory (např. originál, s. 18: *Y en esa vorágine de ser aceptados...*) nebo výrazy, kterými označuje povahové rysy některých lidí (např. originál, s. 30: *El envidioso dirá:*). Rovněž využívá tzv. konektory, které úzce souvisejí s koherencí textu (např. originál, s. 11: *Ahora bien, la pregunta es...*).

3.1.3.6 Syntax

Syntaktická struktura textu je poměrně komplikovaná. Autor komunikátu používá nejen dlouhé úseky tvořené především vedlejšími větami a polovětnými konstrukcemi, ale také kratší věty, zejména ve výčtech oddělených odrážkami. Obě tyto zmíněné skutečnosti mohou při překladu způsobit komplikace. Při překladu jsem se musela zorientovat v daném úseku a adekvátním způsobem jej transformovat do cílového jazyka.

Pro komunikát je charakteristický převažující výskyt souvětí podřadných. Při překladu bylo potřeba mít tuto skutečnost na paměti a pokusit se nahradit autorovo časté používání vedlejších vět jiným způsobem. Dalším problematickým jevem byly polovětné a gerundiální konstrukce, které jsou pro španělský jazyk charakteristické, nicméně čeština jimi nedisponuje. Autor textu má rovněž sklon k redundanci, což jsem při překládání zohlednila a pokusila se nalézt vhodné překladatelské řešení.

3.1.3.7 Suprasegmentální prvky

Nordová (2005; s. 131) říká: „Suprasegmentální prvky textu jsou ty prvky textové organizace, které přesahují hranice lexikálních či syntaktických částí, vět

a odstavců a které konstruuji fonologický celek nebo specifické vyznění textu.“⁸ V analyzovaném komunikátu je podstatou zejména odlišování důležitých poznatků prostřednictvím kurzívy či tučně zvýrazněného písma. Tyto dva prostředky autor používá zejména ke zvýraznění termínu či věty, která je podle něj pro příjemce klíčová, nebo jinak důležitá. Tučně zvýrazněné písmo zároveň využívá v případech citátů, které jsou oddělené od vlastního textu pomocí textových polí. V komunikátu jsou rovněž odlišeny nadpisy kapitol a podkapitol, a to prostřednictvím majuskulí.

V textu hraje významnou roli také použití uvozovek, které mají několik funkcí: označují přímou řeč (např. originál, s. 27: ...«¿Puedo hacerte una pregunta?»), citaci v hlavním textu (např. originál, s. 36: «Aceptando que gustamos a quienes gustamos cuando somos como somos, no querremos agradar a más gente cambiando nuestro carácter, porque entonces ni seremos ni gustaremos.»), tázací věty, které příjemce klade sám sobě (např. originál, s. 19: «¿Cómo puedo ser feliz yo, si mi madre, mi hermana y mi tía están separadas y solas?»), nebo které slouží jako příklad (např. originál, s. 30: *Cuando te digan: «Lo que yo te digo no es para criticarte»...*), různé výrazy (např. originál, s. 33: ...*convirtiéndonos en excelentes «opinólogos»...*), vlastní text citátů (např. originál, s. 26: «Somos víctimas de nuestras elecciones.» *Anónimo*).

Autor komunikátu používá několik typů otázek. Prvním typem jsou takové, které příjemce klade sám sobě (např. originál, s. 15: • *Cómo lo voy a hacer?*). Tyto otázky používá jak ve výčtech, tak i v rámci vlastního textu. Druhým typem jsou otázky, které autor klade příjemci, a to zejména v rámci pasáží obsahujících test (např. originál, s. 23: • *¿Detestarías que se te recordara como una persona egoísta?*). Autor tyto otázky vkládá do uvozovek.

Do suprasegmentálních prvků mohou být zahrnuty také rámečky s citáty, jež jsou oddělené od vlastního textu, a citace nacházející se přímo v textu, které zde plní intertextovou funkci, o níž hovoří Nordová (2005; s. 27). V analyzovaném textu autor použil patnáct citátů. Převážně se jedná o citáty slavných osobností, většinou spisovatelů, vynálezců, malířů, filozofů či vojevůdců. Ve dvou případech jde o anonymní citáty a v jednom případě byl citát vybrán ze

⁸ Vlastní překlad: The suprasegmental features of a text are all those features of text organization which overlap the boundaries of any lexical or syntactical segments, sentences and paragraphs, framing the phonological „gestalt“ or specific „tone“ of the text.

skupiny tzv. Jonesových zákonů.⁹ Citace přímo v textu autor použil třikrát. Jednou jde o případ, kdy autor cituje z knihy Stevena Katze *El arte de domar leones* (orig. *Lion Taming*), podruhé cituje Boba Mandela, konkrétně pasáž z jeho publikace *Regreso a sí mismo. Autoestima interconectada*, a potřetí cituje z díla Meritxell Hernándezové *Envidia bien y no mires a quién*. U zmíněných publikací není uvedena úplná citace. Této problematice se věnuji v části 3.3.6.

Za znak intertextovosti lze považovat i zmínku o biblickém příběhu Adama a Evy, který autor uvádí na začátku druhé podkapitoly první kapitoly.¹⁰

⁹ U tohoto citátu existuje zavedený český překlad, a to v publikaci BLOCH, Arthur. *Murphyho zákon* (orig. *The Complete Murphy's Law*), Svoboda-Libertas, 1993, s. 54

¹⁰ Originál, s. 13; překlad, s. 11

3.2 Metoda překladu

K překladu došlo až po pečlivé analýze výchozího textu. Podle Jiřího Levého (2012; s. 50) se překladatelova práce dělí do třech fází: pochopení předlohy, její interpretace a její přestylizování. Pro co nejlepší orientaci a pochopení výchozího komunikátu bylo nutné důkladně prostudovat všechny části, kterým se tato práce věnuje. Vzhledem k povaze publikace a k tomu, že se každá kapitola věnuje konkrétnímu problému, nebylo potřeba detailně analyzovat zbylé části textu. Bylo však nezbytné, abych si rozšířila své znalosti o daných tématech, a to zejména pomocí prostudování další literatury zabývající se obdobným tématem. Výběr překladatelských řešení zohledňoval výsledky analýzy textu. Hlavním cílem bylo zajistit srozumitelnost, zachovat autorovo osobité vyjadřování a upravit cílový text tak, aby odpovídal českým konvencím.

3.3 Typologie překladatelských problémů a jejich řešení

3.3.1 Lexikální rovina

3.3.1.1 Názvy jednotlivých kapitol a podkapitol vyjadřující pojmenování toxických lidí

Pojmenování hlavních kapitol a podkapitol bylo jedním z problémů, které se během překladu vyskytly, a to proto, že jejich pojmenování je zároveň klíčové pro pojmenování toxických lidí. Obtížné bylo zejména nalézt vhodný ekvivalent pro pojmenování první kapitoly, která ve španělštině nese název *LOS METECULPAS* (originál, s. 11). V českém jazyce se pojmenování tohoto typu lidí dá vyjádřit pomocí celé věty, například *Ten, který svaluje vinu na druhé*. Při podrobnějším zkoumání, kdy byl brán v potaz i název druhé kapitoly, pro nějž v češtině existuje vhodný ekvivalent, jsem se nakonec rozhodla použít výraz *OBVIŇOVATEL* (překlad, s. 10), který sice není v českém úzu úplně běžný, nicméně mi umožnil zachovat autorův styl pojmenovávání kapitol pomocí substantiv vyjadřujících charakteristickou vlastnost konkrétního typu toxické osoby.

U podkapitol jsem musela nejprve analyzovat téma, které je v nich rozebíráno, abych poté mohla zvolit adekvátní pojmenování. Problematické bylo pojmenování čtvrté podkapitoly v první kapitole, která se ve výchozím textu nazývá *PENSAMIENTOS RÍGIDOS* (originál, s. 15). V českém jazyce se pro přeložení pojmů *rígido* nabízely výrazy jako například *fixní*, *pevné*, *neměnné* nebo *rigidní*. Nakonec jsem se rozhodla pro výraz *rigidní* (překlad, s. 12), který se mi ze všech variant zdál nejvhodnější.

Ve druhé kapitole nastal překladatelský problém u pojmenování druhé podkapitoly, které ve výchozím textu zní *YO ME PREGUNTO: ¿LA ENVIDIA TIENE SEXO?* (originál, s. 31). V tomto případě jsem provedla reformulaci, neboť doslovný překlad v českém jazyce působil nepřírozeně. Do cílového jazyka jsem toto pojmenování přeložila takto: *MOŽNÁ SE PTÁTE: MÁ ZÁVIST POHLAVÍ?* (překlad, s. 23). U tohoto případu je nutné doplnit, že reformulace výrazně souvisí rovněž se syntaktickou rovinou.

Ostatní pojmenování podkapitol bylo možné přeložit bez výrazného odchýlení či změny struktury v porovnání s výchozím textem.

3.3.1.2 Některé problematické výrazy

Mandato(s)

Výraz *mandato(s)* se v komunikátu vyskytuje v několika případech. Překladový slovník¹¹ uvádí ekvivalenty: *rozkaz, příkaz, povel, mandát*. Poslední uvedený ekvivalent nebyl použit ani v jednom z případů. Výběr vhodného překladatelského řešení závisel nejen na konkrétním významu, ale především na situaci, v níž byl daný výraz použit. Uplatněné strategie budou ukázány na následujících příkladech.

Př. 1: *Nos sucede a todos: sin darnos cuenta nos sometemos a **mandatos**, voces internas y externas que nos colocan en un lugar desde el cual la posición de víctima o de culpable es la que mejor nos queda.* (originál, s. 15)

*Stává se to nám všem: Aniž si to uvědomujeme, podřizujeme se **příkazům**, vnitřním a vnějším hlasům, které nás staví do pozice, kde je role oběti nebo viníka to nejlepší, co nám zbývá.* (překlad, s. 12)

Na základě vyhledaných ekvivalentů v překladovém slovníku bylo v tomto případě možné použít jeden z nalezených výrazů.

Př. 2: *Son culpas que se alimentan de **mandatos** externos y sociales y de emociones internas no resueltas que siguen teniendo poder y valor sobre nuestra vida.* (originál, s. 16)

*Pocity viny, které vyplývají z vnějších a společenských **požadavků** a z našich nevyřešených vnitřních emocí, které stále mají moc nad našimi životy.* (překlad, s. 13)

V příkladu 2 nebylo možné uplatnit některý z nalezených ekvivalentů, neboť by překlad působil nepřírozeně. Proto jsem musela analyzovat význam dané věty. Nakonec jsem se rozhodla použít český výraz *požadavek*, který jsem v rámci daného kontextu vyhodnotila jako vhodnější řešení, než kdybych použila některý ze sémanticky ekvivalentních výrazů.

¹¹ Španělsko-český, česko-španělský velký slovník...nejen pro překladatele. V Brně: Lingea, s. r. o., 2009. ISBN 978-80-87062-64-7, s. 385

Př. 3: *Y así podríamos seguir enunciando **los mandatos** que cada familia se encargó de transmitir a tantas personas.* (originál, s. 17)

*A tak bychom mohli jmenovat spoustu dalších **věcí**, které lidem **vyčítají** jejich rodiny.* (překlad, s. 13)

V tomto případě došlo k zobecnění, a to zejména kvůli zajištění koherence textu. V předchozí pasáži autor vyjmenovává konkrétní příklady, které ukazují různé typy výčitek. Proto byl výraz *mandato(s)* převeden do cílového jazyka pomocí substantiva *věc* a vedlejší věty přívlastkové, v níž je vyjádřeno, že se jedná o výčitky. Toto řešení mi umožnilo zachovat smysl dané pasáže a soudržnost celého odstavce.

Výraz *mandato(s)* autor výchozího textu použil ještě v jednom případě. Jelikož je překladatelské řešení shodné s řešením v příkladu 1, nebude již více rozebíráno.¹²

Culpa(s)

Výraz *culpa(s)* je ústředním slovem celé první kapitoly. Do češtiny ho lze překládat dvěma způsoby: *pocit viny* nebo *vina*. Ve španělském prostředí se *culpa(s)* používá jak v jednotném, tak v množném čísle. V českém jazyce se ekvivalent *vina* používá pouze v jednotném čísle; pro vyjádření množného čísla je tedy nutné zvolit výraz *pocit viny*.

Př. 1: 5. **CULPAS AJENAS, CULPAS PROPIAS, CULPAS AL FIN**
(originál, s. 18)

5. **CIZÍ VINA, VLASTNÍ VINA, POŘÁD VINA** (překlad, s. 14)

Zde byl španělský výraz *culpas* v množném čísle nahrazen sémantickým ekvivalentem *vina* v jednotném čísle.

Př. 2: **La primera culpa** nació en Adán por haberle hecho caso a Eva y haber comido del fruto prohibido. (originál, s. 13)

První pocit viny vznikl u Adama, protože poslechl Evu a snědl zakázané ovoce. (překlad, s. 11)

¹² Originál, s. 20; překlad, s. 15

V tomto případě nebylo nutné řešit problém související s jednotným a množným číslem daného termínu. Výraz *pocit viny* jsem v komunikátu použila zejména kvůli zamezení nadměrného opakování slova *vina*.

Opinólogo

Autor publikace použil ve druhé kapitole výraz *opinólogo*. V překladovém¹³ ani výkladovém slovníku¹⁴ nebyl tento výraz nalezen. Zřejmě se jedná o neologismus, tedy nově utvořený výraz.¹⁵ Při překladu jsem nevymýšlela nový neologismus, ale použila jsem již existující český výraz s odpovídající sémantickou složkou. S tím souvisí rovněž vizuální úprava této části textu. Ve výchozím komunikátu je tento výraz oddělen od zbylého textu pomocí uvozovek, při překladu od nich bylo upuštěno.

Př. 1: *La envidia no vive sola, sino que convive con la crítica, la murmuración, el chisme, la dependencia, la desgana, todas actitudes que consumen nuestras fuerzas, convirtiéndonos en excelentes «opinólogos» pero en pobres constructores de nuestra propia vida.* (originál, s. 33)

Závist nikdy není sama; objevuje se spolu s kritikou, pomluvami, klepy, závislostí, nechutí, s různými typy chování, které vyčerpávají naše síly a dělají z nás vynikající soudce, avšak mizerné budovatele svého vlastního života. (překlad, s. 24)

3.3.1.3 Frazeologismy

Ve výchozím textu jsem narazila rovněž na frazeologismy, kam patří především ustálené slovní obraty (fráze, idiomy, rčení, přísloví, pořekadla). Při překladu jsem zohlednila rozdíly mezi oběma kulturami a pokusila se přizpůsobit jazyková klišé cílové kultuře. Díky tomu cílový text působí přirozeně a plynule.

Př. 1: • *Mis padres me decían: «No dejes la comida en el plato, **piensa que hay chicos en África que se mueren de hambre.**»* (originál, s. 16)

¹³ Španělsko-český, česko-španělský velký slovník...nejen pro překladatele. V Brně: Lingea, s. r. o., 2009.

¹⁴ REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. *Diccionario de la lengua española* [online]. Vigésima tercera edición. [cit. 2019-04-08]. Dostupné z: <http://www.rae.es/rae.html>

¹⁵ *Kapesní slovník cizích slov*. Praha: Cesty, 2000, s. 242

- Rodiče mi vždycky říkali: „*Koukej to všechno sníst, co by za to děti v Africe daly.*“ (překlad, s. 13)

Při překladu do cílového jazyka jsem v tomto případě použila úsloví *Co by za to děti v Africe daly*, které odpovídá české konvenci.

Př. 2: *Son emociones que lentamente nos destruyen, sin darnos cuenta de que **la procesión va por dentro**, como dice un viejo refrán.* (originál, s. 28)

*Jsou to emoce, které nás pomalu ničí, aniž si uvědomujeme, že **nás užirají zevnitř**, jak říká staré rčení.* (překlad, s. 21)

V příkladu 2 autor použil rčení *la procesión va por dentro*. Ve výkladovém slovníku¹⁶ je toto rčení definováno jako pocit lítosti nebo bolesti, který není dáván najevo. Nakonec jsem se rozhodla pro překlad pomocí vedlejší věty předmětné s verbem v činném rodě.

Př. 3: *Son personas que han sabido sembrar y luego cosechar, que han sabido hablar y pedir lo que necesitaban, golpear y derribar cada puerta cerrada sin detenerse, personas que conocían el principio que dice:*

***Si golpeas, se abrirá;
si pides, se te dará;
y si buscas, encontrarás.*** (originál, s. 35)

Jsou to lidé, kteří umějí zasévat a poté sklízet, vědí, jak mluvit a požádat o to, co potřebují. Dokáží neúnavně bušit na každé zavřené dveře, a nakonec je otevřít. Lidé, kteří se řídili zásadou:

***Kdo zabuší, tomu se dveře otevrou;
Kdo poprosí, ten dostane, oč žádá;
Kdo hledá, ten najde.*** (překlad, s. 26)

V tomto případě nebyla zachována stejná syntaktická struktura, nicméně hlavním cílem při překladu této zásady bylo zachovat sémantiku a přizpůsobit ji cílové kultuře.

¹⁶ REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. *Diccionario de la lengua española* [online]. Vigésima tercera edición. [cit. 2019-04-08]. Dostupné z: <http://www.rae.es/rae.html>

3.3.1.4 Slovnědruhová transformace

Pro zachování koherence textu a přirozené struktury v českém jazyce jsem v některých případech musela využít slovnědruhovou transformaci. Většinou se jednalo o transformaci verba na substantivum, což potvrzují následující překladatelská řešení:

Př. 1: *Sin embargo, muchos eligen **castigarse**.* (originál, s. 20)

*Řada z nás si však zvolí **trest**.* (překlad, s. 15)

V příkladu 1 došlo k transformaci. Ve výchozím textu bylo použito verbum, které jsem v cílovém komunikátu nahradila pomocí substantiva.

Př. 2: ***La persona que envidia** pasa el tiempo opinando y juzgando todo lo que el otro tiene, en lugar de orientarse a alcanzar sus propios sueños, por lo cual termina convirtiéndose en verdugo en vez de ser protagonista de su propia vida.* (originál, s. 30)

***Závistivec** raději přemýšlí a hodnotí to, co má někdo jiný, než aby se zaměřil na plnění svých vlastních snů. Místo toho, aby byl hlavním hrdinou svého života, se stává katem.* (překlad, s. 22)

Zde jsem použila transformaci vedlejší věty přívlastkové pomocí substantiva *závistivec*, které umožňuje snazší formulaci celé věty. Zároveň jsem využila překladatelský posun, který Dubský (1988; s. 31) nazývá kondenzace. Tento posun charakterizuje jako převod stejného významového obsahu pomocí menšího počtu slov, než je použito ve výchozím textu.

3.3.1.5 Vynechávky

Při překladu bylo v některých případech nutné přistoupit k vynechání určitého výrazu. Týkalo se to zejména těch výrazů, které slouží k zajištění návaznosti jednotlivých částí textu a často je jejich význam oslabený. Někdy však bylo vynecháno i slovo, jenž neslo významovou složku. Pro toto řešení jsem se rozhodla zejména v pasážích, kde autor výchozího textu nadměrně používal stejný výraz. Jako příklad uvádím následující řešení:

Př. 1: ***Ahora bien**: ¿dónde quedó la capacidad de Adán para decidir comer o no esa manzana?* (originál, s. 13)

Kam se ztratila Adamova schopnost rozhodnout se, zda jablko sní, či nikoli?
(překlad, s. 11)

Konektor *ahora bien* byl v cílovém textu vynechán, neboť nenese významovou složku, jež by bylo třeba zachovat. Ve výchozím textu je jeho funkcí zejména zajištění návaznosti mezi dvěma odstavci, nicméně v cílovém komunikátu tuto návaznost není třeba explicitně vyjádřit, protože jsem větu připojila k předchozímu odstavci (viz část 3.3.2.2). Zároveň jsem zde použila tzv. implicitaci, kterou Dubský (1988; s. 40) definuje jako překladatelský posun, kdy dojde k vyjádření sémantické složky výrazu, který je ve výchozím textu vyjádřen explicitně, pomocí implicitace.

Př. 2: *Desde el momento en que un obstáculo bloquea tu sueño y afirmas que no tienes capacidad para llevarlo a cabo, vives **con culpa**. **La culpa es la emoción** más obstaculizadora en el camino de los anhelos y objetivos.*
(originál, s. 14)

*Pokud se objeví překážka, která brání splnění vašeho snu, a vy se utvrdíte v tom, že nejste schopni ho uskutečnit, znamená to, že žijete **s pocitem viny**. **Je to emoce**, která nám nejvíce brání v cestě za našimi touhami a cíli.*
(překlad, s. 12)

V příkladu 2 jsem v cílovém textu vynechala výraz *vina*. Rozhodla jsem se tak vzhledem k tomu, že autor komunikátu používá tento výraz redundantně. Redundanci využívá zejména pro zdůraznění některých výrazů, což rovněž souvisí se španělskými konvencemi. V češtině by však nadměrné opakování některých slov mohlo působit nepřírozeně, a proto jsem musela k tomuto kroku v některých situacích přistoupit.

3.3.2 Syntaktická rovina

3.3.2.1 Souvětí

V komunikátu se vyskytují složitá souvětí, která autor používá pro vyjádření obsáhlejších myšlenek. Rozsáhlejší souvětí mohou způsobit horší orientaci příjemce v textu či nepochopení smyslu. V některých případech bylo možné zachovat stejnou strukturu syntaktického celku výchozího textu, avšak ve většině případů jsem musela formulovat daná souvětí jiným způsobem, protože kopírování

struktury výchozího komunikátu v cílovém jazyce by působilo nepřírozně. Zároveň jsem některá souvětí rozdělila do kratších vět, zejména pro usnadnění porozumění.

Př. 1: *Aceptando este trato, cualquiera podrá decirte qué hacer y **qué no**; los demás podrán utilizarte y lastimarte con permiso, sí, con el permiso que tú les diste al ceder el lugar de control y poder sobre tu vida.* (originál, s. 17)

*Pokud přijmete toto zacházení, kdokoli vám bude moct říkat, co máte, **nebo nemáte dělat. Mohou** vás využívat a ubližovat vám s vaším svolením; se svolením, které jste jim dali, když jste jim přenechali kontrolu a moc nad vaším životem.* (překlad, s. 14)

Na příkladu 1 je ukázáno složitější souvětí, které bylo nutné zjednodušit. Část syntaktického celku před středníkem jsem oddělila od zbytku tečkou, čímž se z ní stala samostatná věta. Tento typ změn souvisí s odlišnou frekvencí úzu středníku v obou jazycích. Jak uvádí Čermák (2005; s. 187): „Ve španělštině se používá častěji než v češtině.“

3.3.2.2 Odstavce

Autor pracuje s odlišnou délkou odstavců; používá rozsáhlé odstavce, ale i odstavce o délce jedné věty, které ze strukturního hlediska mohou působit neuspořádaně. Pomocí odstavců autor zdůrazňuje jednotlivé myšlenky v komunikátu. Při překladu jsem některé odstavce spojila do rozsáhlejších celků, a to s přihlédnutím k tématu a sémantické rovině jednotlivých pasáží textu. Rozhodla jsem se tak pro to, aby byla zachována koherence textu. Jako příklad uvádím následující řešení:

Př. 1: *Nadie tiene derecho a compararte. No mires a nadie ni te distraigas, crece todo lo que puedas.*

No compitas con nadie, no tienes que demostrarle nada a nadie. No tienes que llegar a donde el otro llegó, sólo superar tus propios logros y tus límites.

Tampoco tienes obligación de ganar el sueldo que percibe otro, sino de mejorar tus ingresos actuales. No estás obligado a tener el cuerpo

de los modelos de turno para ser aceptado, sólo trabaja para poder gozar de una buena salud física y mental. (originál, s. 36)

Verze při zachování stejného členění odstavců podle výchozího komunikátu:

Nikdo nemá právo srovnávat vás s ostatními. Nikoho nezkoumejte ani se nerozptylujte; rozvíjejte se, jak jen to je možné.

S nikým nesoutězte, nemusíte nikomu nic dokazovat. Nemusíte dojít tam, kam ostatní, musíte se pouze neustále posouvat a překonávat své hranice.

Není nutné, abyste vydělávali stejně jako ostatní, avšak měli byste zvýšit své současné příjmy. Nemusíte mít tělo jako modelka, aby vás vaše okolí přijalo; pouze pracujte na tom, abyste měli radost z dobrého fyzického i psychického zdraví.

Verze po spojení odstavců:

Nikdo nemá právo srovnávat vás s ostatními. Nikoho nezkoumejte ani se nerozptylujte; rozvíjejte se, jak jen to je možné. S nikým nesoutězte, nemusíte nikomu nic dokazovat. Nemusíte dojít tam, kam ostatní, musíte se pouze neustále posouvat a překonávat své hranice. Není nutné, abyste vydělávali stejně jako ostatní, avšak měli byste zvýšit své současné příjmy. Nemusíte mít tělo jako modelka, aby vás vaše okolí přijalo; pouze pracujte na tom, abyste měli radost z dobrého fyzického i psychického zdraví. (překlad, s. 27)

3.3.2.3 Reformulace

Vzhledem k povaze výchozího komunikátu bylo v některých případech nutné reformulovat vyjádření tak, aby bylo v českém prostředí přirozené a příjemce se nad ním nijak nepozastavil.

Př. 1: *Ahora bien, la pregunta es: ¿nos ha tocado vivir esta clase de vida o hemos elegido erróneamente, hemos decidido equivocadamente?* (originál, s. 11)

Otázkou však zůstává, jestli je tento život naším osudem, nebo výsledkem špatné volby či rozhodnutí. (překlad, s. 10)

Tázací větu v originále jsem nahradila dvěma vedlejšími větami. Díky tomu působí dané vyjádření srozumitelně, je formulováno přirozeně a nadále vyjadřuje tázací způsob, i přes odstranění tázacích znamének.

Př. 2: *La felicidad y el éxito, la desdicha y el fracaso serán el resultado sólo de tus propias decisiones.* (originál, s. 18)

Je jen na vás, jak se rozhodnete; zda dosáhnete štěstí a úspěchu, nebo zda vás bude provázet smůla a neúspěch. (překlad, s. 14)

Reformulace jsem provedla použitím odlišné gramatické kategorie a změnou slovosledu.

Př. 3: *Esta estructura de pensamiento se detendrá en los errores o fracasos por los que hayas atravesado sin recordar ningún obstáculo ni circunstancia difícil que hayas superado en el pasado.* (originál, s. 15)

Berete v úvahu pouze své chyby a neúspěchy, aniž si vybavíte alespoň jednu překážku nebo situaci, kterou jste v minulosti překonali. (překlad, s. 12)

Důvodem k reformulaci byla skutečnost, že zachování stejné syntaktické struktury při překladu by působilo nepřirozeně. Apelová funkce textu umožnila v mnoha situacích reformulovat danou větu prostřednictvím přímého směřování na příjemce textu, což je vidět i na příkladu 3.

3.3.3. Gramatická rovina

3.3.3.1 Neurčité slovesné tvary

Ve španělštině vedle určitých slovesných tvarů existují také slovesné tvary neurčité. San José aj. (1999; s. 93) uvádějí, že tyto tvary „nevyjadřují slovesné kategorie a zpravidla se jako přísudek v samostatné větě neužívají.“ Při překladu mohou tyto neurčité slovesné tvary, které se vyskytují samostatně, nebo v opisných vazbách a polovětných konstrukcích, představovat problém, protože čeština nedisponuje ekvivalentní kategorií. Jednou z možností překladatelského řešení je jejich překlad pomocí vztažných vět, které jsou podle Levého (2012; s. 71)

považovány za „nejobecnější, a tedy nejpohodlnější použitelný prostředek ke spojení dvou myšlenek skloubených v originálu způsobem, jaký čeština nemá k dispozici.“ Nadměrná přítomnost vztazných vět však v češtině působí nepřirozeně. Proto by se překladatel měl pokusit nalézt jiné řešení při překladu a přiklonit se k použití vztazné věty až v krajním případě.

Vzhledem ke skutečnosti, že čeština nedisponuje ekvivalentním vyjádřením pro polovětné či gerundiální konstrukce, jsem musela nalézt vhodné překladatelské řešení v závislosti na konkrétní situaci. Při překladu jsem často využívala překladatelský posun, jenž Dubský (1998; s. 20) nazývá transpozice, který je založen na vyjádření stejného významového obsahu v cílovém komunikátu za pomoci jiné gramatické kategorie než té, která je použita ve výchozím textu.

Infinitiv

V originálním textu se velmi často vyskytují konstrukce s použitím infinitivu. Při výběru překladatelského řešení bylo nutné analyzovat konkrétní situaci a následně se přiklonit k formulaci, která v českém jazyce působí přirozeně. Často se jednalo o vytvoření souvětí s jednou či více vedlejšími větami. Jednotlivé strategie při překladu budou ukázány na následujících příkladech:

Př. 1: *Fuimos creados para **gozar, crecer, desarrollarnos, cumplir** nuestro propósito, **satisfacer** nuestras necesidades y **alcanzar** la tan anhelada alegría.* (originál, s. 12)

*Byli jsme stvořeni k tomu, **abychom si užívali, rostli, vyvíjeli se, naplňovali** své životní cíle, **uspokojovali** své potřeby a **dosáhli** radosti, po které tak toužíme.* (překlad, s. 10)

V tomto příkladu se jedná o transpozici, kdy jsem vyjádření pomocí infinitivů nahradila vedlejšími větami příslovečnými účelovými, přičemž první část je uvozena konjunkcí *abychom* a zbylé části připojené čárkami.

Př. 2: *Quienes viven con culpa establecen dentro de sí pensamientos rígidos, normas inflexibles y **principios imposibles de alcanzar** cuyo objetivo final es boicotear el éxito, obligándose así a vivir en medio de un fracaso continuo.* (originál, s. 15)

Lidé, kteří žijí s pocitem viny, si vytvářejí rigidní přesvědčení, pevné normy a nedosažitelné zásady, jejichž jediným cílem je bojkotovat úspěch. Tím se odsuzují k životu ve věčném neúspěchu. (překlad, s. 12)

V příkladu 2 je ukázána slovnědruhovú transformace (viz část 3.3.1.4), tedy nahrazení infinitivu pomocí adjektiva ve funkci shodného přívlastku.

Př. 3: *¿Hasta qué punto llega tu abnegación? («Responder verdadero o falso»)* (originál, s. 22)

Kam až sahá vaše sebeobětování? (Odpovídejte ano nebo ne.) (překlad, s. 17)

V tomto příkladu byl infinitiv nahrazen vyjádřením gramatické kategorie daného slovesa.

Ve španělštině také existují konstrukce, které se tvoří pomocí předložky a infinitivu, například *al + infinitiv* nebo *sin + infinitiv*. Dubský (1988; s. 22) uvádí, že je možné nahradit je pomocí již zmíněné transpozice. V následujícím příkladu jsem proto použila transpozici a konstrukci *sin darnos cuenta* jsem nahradila vedlejší větou.

Př. 4: *Respetamos patrones de conducta recibidos sin darnos cuenta de que ponemos en peligro nuestra propia vida y nuestros objetivos.* (originál, s. 19)

Chováme se podle přijatých vzorců, aniž si uvědomujeme, že tím ohrožujeme svůj vlastní život a své vlastní cíle. (překlad, s. 15)

Gerundium

Ve španělském jazyce se často používá gerundium, jímž čeština nedisponuje. Proto je potřeba nalézt jinou formulaci, která bude v českém jazyce přirozená a bude odpovídat českému úzu.

Př. 1: *Es condenarse a vivir insatisfecho, reprochándonos todo el tiempo por la vida que nos ha tocado vivir.* (originál, s. 11)

Je to odsouzení k nespokojenosti způsobené neustálými výčitkami vůči životu, který žijeme. (překlad, s. 10)

V příkladu 1 jsem použila slovnědruhovou transformaci, kdy jsem gerundium vyjádřila pomocí substantiva ve funkci přívlastku těsného, díky kterému nebylo nutné použít vedlejší větu přívlastkovou.

Př. 2: • **La necesidad emocional**: *el ser humano es un «ser social» y, como tal, debe establecer vínculos saludables con su entorno, **recordando** que puede compartir con otros pero sin dejar de ser él mismo.* (originál, s. 12)

• **Emoční potřeby**: *Člověk je tvor společenský. Proto potřebuje navazovat vztahy se svým okolím, **maje na paměti**, že může svůj život sdílet s ostatními, aniž přestane být sám sebou.* (překlad, s. 10)

V příkladu 2 došlo ke dvěma úpravám: jednak jsem použila přechodník, jenž je v českém prostředí sice považován za poněkud archaický, nicméně jsem ho vyhodnotila jako nejvhodnější prostředek, díky kterému bude zajištěna jednodušší struktura této věty v cílovém textu, a rovněž jsem využila substantivum *paměť*, jež nese sémantickou složku gerundia použitého ve výchozí větě.

Př. 3: *Había un hombre **vendiendo** cangrejos en la playa.* (originál, s. 29)

*Byl jednou jeden muž, **který** na pláži **prodával** kraby.* (překlad, s. 22)

V příkladu 3 jsem znovu využila transpozici, kdy jsem gerundium ve výchozím textu nahradila vedlejší větou přívlastkovou.

Opisné vazby

Pro španělštinu je charakteristický výskyt opisných vazeb. San José aj. (1999; s. 122) říkají: „Opisné vazby vznikají spojením tvaru polopomocného slovesa a infinitivem, gerundiem nebo participiem slovesa plnovýznamového.“ U každého typu opisné vazby je při transformaci do cílového jazyka nutné brát v potaz situaci, v níž je použita, aby mohlo dojít k výběru nejvhodnějšího překladatelského řešení.

Př. 1: *La culpa es una emoción que nos paraliza, que nos impide **seguir desarrollando** todo el potencial que tenemos; la culpa es venganza, enfado y boicot contra uno mismo.* (originál, s. 11)

*Vina je emoce, která nás ochromuje a brání nám **nadále rozvíjet** všechny náš potenciál; je to pomsta, hněv a bojkot namířený proti sobě samému.*
(překlad, s. 10)

V tomto příkladu autor použil opisnou vazbu *seguir + gerundium*. San José aj. (1999; s. 124) říká: „Tato opisná vazba slouží k označení děje, který začal v minulosti a stále pokračuje.“ V češtině jsem pro vyjádření této opisné vazby spojila výraz *nadále*, který vyjadřuje to, že děj ještě nebyl ukončen, se slovesem v infinitivu, jenž nese daný význam.

Př. 2: • *La necesidad intelectual: ésta se satisface a medida que **vamos creciendo** y **nos vamos nutriendo** de sabiduría, desechando paradigmas erróneos, eligiendo mentores y expandiendo nuestra mente con creencias verdaderas.* (originál, s. 12)

• *Intelektuální potřeby: Jsou uspokojovány s tím, jak **postupně rosteme** a **získáváme** znalosti, přičemž odmítáme chybné vzorce chování, vybíráme si vzory a obohacujeme svou mysl o pravdivá přesvědčení.* (překlad, s. 11)

Tato konstrukce je příkladem opisné vazby *ir + gerundium*. Podle San Josého aj. (1991; s. 124) se „touto opisnou vazbou vyjadřuje postupné přibývání děje.“ V cílovém textu jsem tento význam vyjádřila pomocí výrazu *postupně* a konjugací sloves.

3.3.3.2 Aktivní a pasivní konstrukce

Autor výchozího komunikátu používá aktivní a pasivní konstrukce. Při překladu jsem v některých případech musela zaměnit aktivní konstrukci za pasivní a naopak, a to z důvodu koherence textu a zachování přirozeného vyjadřování v cílovém jazyce.

Př. 1: *El ser humano tiene necesidades básicas que **requiere desarrollar** para poder vivir libre de culpas y así apartar cada obstáculo que intente detenerlo.* (originál, s. 12)

*Člověk má základní potřeby, které **musí být naplňovány**, aby mohl žít bez pocitu viny a překonal tak každou překážku, která se ho pokusí zastavit.*
(překlad, s. 10)

V tomto příkladu jsem převedla aktivní konstrukce na pasivní, zejména kvůli změně činitele. V originálu je vyjádřena vazba mezi podmětem a přísudkem, tedy *el ser humano tiene necesidades que **requiere** desarrollar...* Pokud bych při překladu do cílového jazyka ponechala stejnou strukturu věty, znělo by to nepřirozeně. Proto jsem ve vedlejší větě přívlastkové použila pasivní konstrukce související se substantivem *potřeby*.

3.3.4 Formální a mimojazyková rovina

3.3.4.1 Uvozovky

Autor v komunikátu ve značné míře používá uvozovky. V českém jazyce existují čtyři druhy uvozovek: dvojité, jednoduché, boční a případně i jednoduché boční.¹⁷ Nejčastěji se používají uvozovky dvojité, ostatní typy uvozovek jsou využívány v případech, kdy je potřeba vložit do uvozeného textu další uvozovky.

Autor ve výchozím textu využívá uvozovky boční, které však z hlediska českého jazyka nejsou v daných případech vhodné, neboť nejsou vkládány do již uvozeného textu. Proto jsem je nahradila pomocí dvojitých uvozovek, které jsou v českém jazyce považovány za zcela vyhovující. Při překladu jsem důsledně nedodržovala stejné užití uvozovek jako ve výchozím textu, překladatelská řešení jsem volila s ohledem na konkrétní situaci.

Př. 1: «¿Cómo puedo disfrutar de comprarme un par de zapatos nuevos si mi hermana no tiene trabajo?» (originál, s. 19)

„Jak můžu mít radost z nových bot, když je moje sestra bez práce?“
(překlad, s. 15)

Jednotlivým funkcím uvozovek ve výchozím komunikátu jsem se podrobně věnovala v části 3.1.3.7. Při převodu do českého jazyka jsem uvozovky v některých případech vynechala, zejména tam, kde jsem jejich použití nepovažovala za nezbytně nutné, nebo kde jsem využila jiný způsob zdůraznění výrazu, jenž byl původně v uvozovkách. Výchozí a cílovou větu v příkladu 3 jsem ponechala bez

¹⁷Zdroj online: <http://prirucka.ujc.cas.cz/?id=162>

kurzívy, jelikož odlišnost mezi nimi spočívá ve zvýraznění výrazu v cílovém textu právě prostřednictvím kurzívy.

Př. 2: *Desprecia la opinión de la «gente tóxica», sé libre de los críticos y serás libre de cada una de sus palabras y de sus acciones.* (originál, s. 8)

Na názory toxických lidí nedbejte, zbavte se kritiků a osvobodte se od toho, co vám říkají, nebo jak s vámi jednají. (překlad, s. 8)

Př. 3: Si el resultado es más de 4 «sies», tienes envidia. (originál, s. 32)

Pokud jste odpověděli čtyřikrát a víckrát **ano**, pak závidíte. (překlad, s. 24)

3.3.4.2 Interpunkce

„Čeština vychází z tzv. germánského principu, proto užití jednotlivých interpunkčních znamének odpovídá spíše syntaktickému členění výpovědi. Oproti tomu španělská interpunkce odpovídá tzv. románskému nebo francouzskému principu a užití jednotlivých interpunkčních znamének vychází zejména z rytmického a sémantického členění sdělení.“ (Králová, 2012; s. 26)

Na základě této skutečnosti se v této části budu zabývat některými odlišnostmi z hlediska užití interpunkce mezi výchozím a cílovým komunikátem a rovněž jinými změnami, které s interpunkcí souvisí.

Dvojtečka

Na základě porovnání paralelních textů v českém jazyce jsem zjistila, že se dvojtečka objevuje v českých textech méně než ve španělských textech. V některých případech jsem použití dvojtečky v cílovém textu vyhodnotila jako nezbytné, a proto jsem ji ponechala; pokud však existovala možnost nahradit větu s dvojtečkou pomocí reformulace či použitím jiného interpunkčního znaménka, pak byla v cílovém komunikátu uplatněna tato varianta.

Př. 1: *Entonces, por culpa, Adán comenzó a tapar su cuerpo: ya no podía mostrarse desnudo delante de su Creador.* (překlad, s. 13)

A tak, z pocitu viny, začal Adam zahalovat své tělo. Již se před svým Stvořitelem nemohl objevit nahý. (originál, s. 11)

V příkladu 1 jsem výchozí větu rozdělila do dvou samostatných větných celků a dvojtečku nahradila tečkou.

Zvláštní problematikou však bylo použití velkého či malého písmena v případech, kdy po dvojtečce následuje odrážka, nebo začátek syntaktického celku. Prvnímu ze zmíněných problémů se věnuji v části 3.3.4.3. Pokud po dvojtečce následuje větný celek, lze v českém jazyce použít jak velké, tak malé písmeno.¹⁸ Při překladu jsem se nakonec rozhodla pro použití velkých písmen, zejména kvůli tomu, že po dvojtečce následovaly poměrně dlouhé syntaktické celky.

Př. 1: • *La necesidad física: **podemos** satisfacerla cumpliendo determinadas pautas tales como comer de forma saludable, practicar ejercicio o realizar controles médicos periódicamente.* (originál, s. 12)

• *Fyziologické potřeby: **Můžeme** je uspokojit dodržováním určitých pravidel, kam patří například zdravé stravování, cvičení nebo pravidelné prohlídky u lékaře.* (překlad, s. 10)

Vykřičník

Toto interpunkční znaménko jsem při překladu v některých případech vynechala. V následujícím příkladu jsem k vynechání přistoupila, protože jsem výraz ohraničený vykřičníky připojila k následující větě. Tam, kde to bylo možné, jsem vykřičník v cílovém komunikátu ponechala.¹⁹

Př. 1: *El envidioso dirá: «¡**Ojo!** No lo digo para que te vaya mal...», pero tú y yo sabemos que en el fondo su intención es que no logres tus objetivos.* (originál, s. 30)

*Závistivec říká: „**Hele**, neříkám to proto, aby ti to nevyšlo...“ Vy i já však dobře víme, že ve skutečnosti vám chce zabránit v dosažení vašich cílů.* (překlad, s. 23)

3.3.4.3 Odrážky

V publikaci se v poměrně velké míře objevují pasáže, v nichž autor užívá odrážky. Tyto odrážkové pasáže lze rozdělit do několika skupin, zejména podle

¹⁸ Zdroj online: <http://prirucka.ujc.cas.cz/?slovo=dvojte%C4%8Dka#bref3>

¹⁹ Originál, s. 31; překlad, s. 23

záměru autora. Nachází se zde například pasáže obsahující výčet²⁰, tázací věty oddělené odrážkami, které směřují přímo ke čtenáři²¹, a také autorem vytvořený soubor testových otázek, které mají poukázat na to, do jaké míry se čtenáře týká některá z projednávaných problematik.²² V případě poskytovaných rad čtenářům užívá autor odrážky pro jejich oddělení od zbylého textu, avšak pro zdůraznění konkrétních termínů či významných informací užívá spojení odrážky s tučným označením písma. Informace, které jsou započaty odrážkou, mají jednotnou formu vyjádření.

Stejně jako v části zabývající se interpunkcí (viz část. 3.3.4.2), i zde jsem musela vzít v potaz problematiku psaní velkého nebo malého písmena v odrážkových pasážích. Obě tyto možnosti jsou v českém jazyce považovány za přijatelné.²³ Jelikož autor komunikátu uplatňuje používání velkých písmen a po odrážkách se nacházejí větné celky, bylo vhodné ponechat majuskula i v cílovém komunikátu. Vzhledem k této skutečnosti nepovažuji za nutné uvádět příkladové věty.

3.3.4.4 Odlišnosti ve zvýraznění textu

V této části věnuji pozornost otázkám ve výchozím komunikátu, které buď autor komunikátu orientuje přímo na příjemce, nebo si je příjemce klade sám. Pro zachování stejného vzhledu těchto otázek jsem přistoupila k sjednocení jejich grafického pojetí. Všechny typy těchto otázek jsem do cílového textu převedla bez použití kurzívy či jiných zvýrazňujících prostředků písma, vložila jsem je však do uvozovek. Tato strategie je ukázaná na následujícím příkladu:

Př. 1: «¿Cómo voy a irme de vacaciones si mi familia nunca ha podido tomarse unos días?» (originál, s. 20)

„Jak mohu jet na dovolenou, když si mí rodiče nemohli nikdy někam vyrazit ani na pár dnů?“ (překlad, s. 15)

Dalšími případy odlišností ve zvýraznění textu se věnuji v části 3.3.4.1.

²⁰ Originál, s. 12; překlad, s. 10

²¹ Originál, s. 14; překlad, s. 11

²² Originál, s. 32; překlad, s. 24

²³ Zdroj online: <http://prirucka.ujc.cas.cz/?ref=161&id=870>

3.3.5 Pragmatická rovina

3.3.5.1 Oslovování

Jedním z nejvýraznějších problémů, který se při překladu objevil, bylo oslovování příjemce. Autor výchozího textu nejčastěji používá druhou osobu singuláru. Ve výchozí kultuře je tento způsob oslovování považován za zcela běžný, neboť odpovídá španělským konvencím. V českém prostředí však tykání v těchto typech textů nebývá příliš časté. Na základě těchto kulturních rozdílů mezi oběma kulturami textu jsem způsob oslovování přizpůsobila konvencím cílového jazyka.

Př. 1: *Lo que **deseas** que **te suceda**, **dibújalo** en tu mente y **comienza** a diseñarlo, **detalla** las metas y los pasos que necesitas dar y luego **prosigue** hasta el final.* (originál, s. 25)

***Načrtněte** si v mysli to, co **si přejete**, a **začněte** to vytvářet; **stanovte si** cíle a **potřebné kroky** a **vytrvejte** až do konce.* (překlad, s. 18)

Autor ve výchozím textu používá rovněž oslovování pomocí první osoby plurálu, kterým dává najevo to, že se cítí být součástí oslovované skupiny a že se od dané problematiky nedistancuje.

Př. 2: ***Podemos** envidiar un buen coche, un cuerpo espectacular, una casa maravillosa, una salud de hierro, un cargo jerárquico, un buen esposo, una mujer inteligente, el carisma de un amigo...* (originál, s. 28)

***Můžeme** závidět pěkné auto, perfektní tělo, nádherný dům, pevné zdraví, dobrou pracovní pozici, dobrého manžela, chytrou ženu, přítelovo charisma...* (překlad, s. 21)

Zvláštním případem jsou věty, které jsou formulovány tak, že je příjemce sděluje sám sobě, ve své mysli. Při překladu bylo nezbytné ponechat tento typ vět v první nebo druhé osobě singuláru. Jelikož čeština používá odlišné vyjádření pro oslovování muže a ženy, bylo potřeba tuto skutečnost při překladu zohlednit. V některých situacích jsem použila druhou osobu plurálu, nicméně v této konkrétní pasáži se mi zdálo vhodnější vyjádřit obě pohlaví, vzhledem k povaze daného komunikátu.

Př. 3: *Es una voz que constantemente replica en tu mente, te atormenta y obsesiona con un único pensamiento uniforme: **tú no puedes, nunca serás lo suficientemente bueno para alcanzar tu meta.*** (originál, s. 15)

*Je to hlas, který se snaží žít uvnitř vás a kterému jen vy umožňujete zůstat. Neustále ve vaší mysli odmlouvá, mučí vás a pronásleduje jednou a tou samou myšlenkou: „**Nedokážeš to. Nikdy nebudeš dost dobrý/á, abys dosáhl/a svého cíle.**“* (překlad, s. 12)

3.3.5.2 Testové otázky a jejich vyhodnocení

V komunikátu se nacházejí kromě různých typů otázek také testové otázky. V každé analyzované kapitole je uveden jeden test, jehož otázky souvisejí s danou tématikou a jsou od vlastního textu odděleny pomocí odrážek (viz část 3.3.4.3). Kromě modifikace oslovení příjemce (viz část 3.3.5.1) jsem při překladu nemusela řešit závažnější problém.

Zvláštní problematikou byl překlad vyhodnocení těchto testů. V komunikátu je vyhodnocení strukturováno prostřednictvím větných celků. Po nastudování paralelních textů obsahujících testové otázky jsem zjistila, že se v těchto textech obvykle vyskytují heslovité pasáže uvedené počtem bodů. V souvislosti s tím jsem dané syntaktické celky reformulovala. Strategii dokládá následující příklad:

Př. 1: *Suma los verdaderos. **Si has obtenido de 1 a 2 «verdaderos»,** la palabra culpa no se encuentra dentro de tu vocabulario.*

***Si el resultado es de 3 a 4 «verdaderos»,** podemos decir que eres una persona equilibrada y responsable de ti misma, sabes satisfacer tus necesidades profundas y no eres esclava de los caprichos. Posees capacidad para disfrutar y encontrar el placer en muchas cosas.* (originál, s. 24)

Sečtete všechny kladné odpovědi.

***1-2 kladné odpovědi:** Slovo vina se ve vašem slovníku nevyskytuje.*

***3-4 kladné odpovědi:** Lze říct, že jste vyrovnaná osoba zodpovědná sama za sebe. Víte, jak uspokojit své potřeby, ale nejste otrokem rozmarů. Dokážete si užívat a najít zálibu v mnoha věcech.* (překlad, s. 18)

3.3.5.3 Příběhy

Kromě testových otázek vkládá autor do výchozího komunikátu smýšlené příběhy, zejména ve druhé kapitole textu.²⁴ Všechny tyto příběhy odkazují na téma rozebírané v kapitole, která se zabývá závistí a závistivými lidmi. Vystupují v nich jak lidé, tak zvířata. Při překladu se neobjevily žádné zvlášť specifické problémy. Za zmínku stojí jejich oddělení od vlastního textu, a to buď zarovnáním doprava, nebo použitím většího odsazení. Obě tyto úpravy jsem v cílovém komunikátu zachovala.

3.3.5.4 Citáty

V komunikátu se v rozsáhlé míře objevují citáty. Bylo nutné zjistit, zda u některých z nich již neexistuje zavedený český překlad. Zjistila jsem, že většina citátů dosud přeložena nebyla, a proto jsem vytvořila vlastní překlad, s ohledem na sémantickou rovinu a souvislost s tématem textu. Podrobněji se citátům věnuji v části 3.1.3.7.

3.3.6 Nedostatky ve výchozím komunikátu

Jak zmiňuji v části 3.1.3.7, ve výchozím textu není uvedena úplná citace. Konkrétně se jedná o nedoplnění názvu originální publikace, která byla přeložena do španělštiny. Při překladu jsem tento chybějící údaj u obou zjištěných případů doplnila.²⁵

Př. 1: KATZ, Steven L., *El arte de domar leones*, Robin Book, p. 29 (originál, s. 20)

KATZ, Steven L., *El arte de domar leones (orig. Lion Taming: Working Successfully with Leaders, Bosses and Other Tough Customers)*, Robin Book, p. 29 (překlad, s. 16)

²⁴ Originál, s. 27 a 29; překlad, s. 21 a 22

²⁵ Viz originál, s. 22; překlad, s. 17

4. Závěr

První částí této bakalářské práce byl překlad úvodu a necelých dvou kapitol publikace *Gente Tóxica: Cómo tratar con las personas que te complican la vida*, která patří do žánru tzv. knih osobního růstu. Druhá část se skládá z komentáře překladu, v němž je uvedena překladatelská analýza a metoda překladu, která rovněž souvisí s typologií překladatelských posunů a s popsáním zvolených překladatelských řešení. Při překladu jsem narazila na mnoho problémů, pro něž bylo nutné nalézt vhodná překladatelská řešení. V některých případech jsem musela přistoupit k modifikaci celého vyjádření ve výchozím komunikátu, a to nejen na gramatické, lexikální a syntaktické rovině, ale i na rovině pragmatické, která úzce souvisí s odlišnými konvencemi obou kultur. Hlavním cílem bylo transformovat komunikát z výchozí do cílové kultury tak, aby byla zachována sémantická složka, aby byl text pro cílového příjemce srozumitelný a aby provedené změny nenarušovaly plynulost textu.

5. Bibliografie

Primární literatura

STAMATEAS, Bernardo. *Gente tóxica: Cómo tratar con las personas que te complican la vida*. 1.^a ed. en B de Bolsillos: 2013. 1.^a ed. en este formato: 2018. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U. 224 p. ISBN 978-84-9070-628-2.

Literatura související s danou tématikou

Biblií svatá aneb Všecka svatá písma Starého i Nového Zákona: podle posledního vydání kralického z roku 1613. Praha: Biblická společnost československá, 1951, 1001 s. ISBN 978-05-6401-188-9.

CLOUD, Henry a John Sims TOWNSEND. *NeBezpeční lidé: proč si vybíráme ve vztazích nesprávné lidi?: 20 znaků nedůvěryhodných lidí, s nimiž byste neměli navazovat vztah*. Z amerického originálu *Safe People* přeložila Alena Švecová. Praha: Návrat domů, 2018, 189 s. ISBN 978-80-7255-414-0.

NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000, strany 264-269. ISBN 80-200-0763-6.

STAPLES, Lawrence H. *Vina: prométheovský úděl*. Z anglického originálu *Guilt: A Promethean way* přeložil Ivo Müller. Praha: Portál, 2016, 248 s. ISBN 978-80-262-1040-5.

WOLF, Doris a Rolf MERKLE. *Jak překonat negativní emoce a myšlenky: cesta k duševní pohodě*. Z německého originálu *Gefühle verstehen, Probleme bewältigen* přeložila Mgr. Lucie Peláková. Praha: Grada, 2017, 183 s. ISBN 978-80-271-0619-6.

Literatura pro komentář

BÁEZ SAN JOSÉ, Valerio, KRÁLOVÁ-KULLOVÁ, Jana, DUBSKÝ, Josef. *Moderní gramatika španělštiny*. Plzeň: Fraus, 1999, 246 s. ISBN 80-7238-054-0.

ČECHOVÁ, Marie, KRČMOVÁ Marie, MINÁŘOVÁ Eva. *Současná stylistika*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2008, 381 s. ISBN 978-80-7106-961-4.

ČERMÁK, Petr. *Fonetika a fonologie současné španělštiny*. 3. přepracované vyd., Praha: Karolinum, 2005, 263 s. ISBN 80-246-0879-0.

DUBSKÝ, Josef. *Capítulos de estilística funcional comparada. Kapitoly z porovnávací funkční stylistiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988, 72 s.

JAKOBSON, Roman, ČERVENKA, Miroslav, ed. *Poetická funkce*. Jinočany: H & H, 1995, 748 s. Artes et litterae. ISBN 80-85787-83-0.

KRÁLOVÁ-KULLOVÁ, Jana. *Vybrané problémy španělské stylistiky na pozadí češtiny*. 1. vyd., V Praze: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, 2012, 145 s. ISBN 978-80-7308-404-2

NORD, Christiane. *Text analysis in translation: theory, methodology, and didactic application of a model for translation-oriented text analysis*. 2nd ed. New York: Rodopi, 2005, vii, 274 s. Amsterdamer Publikationen zur Sprache und Literatur, 94. ISBN 90-420-1808-9.

Zdroje pro překlad citátů

BERGMANN, Fabian. *Spokojenost pro každý den: [366 pozitivních myšlenek]*. Z německého originálu *Heute gelassen sein* přeložila Alena ZELENÁ, ilustrovala Kristina FIŠEROVÁ. Praha: Vyšehrad, 2001, 152 s. ISBN 80-7021-530-5.

BLOCH, Arthur. *Murphyho zákon*. Z anglického originálu *The Complete Murphy's Law* přeložil Zdeněk Beran. Praha: Svoboda-Libertas, 1993, 188 s. ISBN 80-205-0332-3.

UNAMUNO, Miguel de. *Tragický pocit života v lidech a v národech*. Přeložil Jaroslav Zaorálek. Praha: Rudolf Škeřík, 1927. Symposion, sv. 27, 234 s.

Slovníky a jiné příručky

GREPL, Miroslav a kol. *Příruční mluvnice češtiny*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1995, 800 s. ISBN 80-7106-134-4.

Kapesní slovník cizích slov. Praha: Cesty, 2000, 368 s. ISBN 80-7181-410-5.

Pravidla českého pravopisu. Vyd. 2. Praha: Academia, 2005, 391 s. ISBN 978-80-200-1327-9.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. *Diccionario de la lengua española* [online]. 23.^a ed. [cit. 2019-04-08]. Dostupné z: <http://www.rae.es/rae.html>

Španělsko-český, česko-španělský velký slovník...nejen pro překladatele. V Brně: Lingea, s. r. o., 2009. ISBN 978-80-87062-64-7.

ÚSTAV PRO JAZYK ČESKÝ, Akademie Věd České republiky. *Internetová jazyková příručka* [online]. [cit. 2019-04-08]. Dostupné z: <http://prirucka.ujc.cas.cz/>

Jiné

STAMATEAS, Bernardo. *Gente tóxica: Cómo identificar y tratar a las personas que te complican la vida para relacionarte sanamente* [online]. Argentina: Vergara, 2011 [cit. 2019-04-20]. ISBN 9789501524765. Dostupné z: https://inmunologia4life.files.wordpress.com/2010/06/gente_toxica.pdf

ÚSTAV PRO JAZYK ČESKÝ, Akademie Věd České republiky. *Internetová jazyková příručka: Dvojtečka* [online]. [cit. 2019-04-20]. Dostupné z: <http://prirucka.ujc.cas.cz/?slovo=dvojte%C4%8Dka#bref3>

ÚSTAV PRO JAZYK ČESKÝ, Akademie Věd České republiky. *Internetová jazyková příručka: Psaní výčtů* [online]. [cit. 2019-04-20]. Dostupné z: <http://prirucka.ujc.cas.cz/?ref=161&id=870>

ÚSTAV PRO JAZYK ČESKÝ, Akademie Věd České republiky. *Internetová jazyková příručka: Uvozovky* [online]. [cit. 2019-04-20]. Dostupné z: <http://prirucka.ujc.cas.cz/?id=162>

WIKIPEDIA: la enciclopedia libre. *Penguin Random House Grupo Editorial*. San Francisco (CA): Wikimedia Fundación, 2008, naposledy upraveno 26. 02. 2019 [online], [cit. 2019-04-20]. Dostupné z: https://es.wikipedia.org/wiki/Penguin_Random_House_Grupo_Editorial

6. Příloha